

MONTHLY
Family Magazine

منتہای
فیما فی سیکرینے

ABC.Reg.No.3378,File No.12/12(4/06PR)

ایمان (مشرقی) کے زیرِ ادارہ خواتین کے لئے اپنی طرز کا واحد مجلہ

Reg.No.20333-36 • CPL No.FD-107

ماہنامہ
راہِ نما خواتین
فیضان

جلد نمبر 13 اپریل 2018ء شمارہ نمبر 3
رجب - شعبان 1439ھ

سُلطانِ اہل



السلام الحسنہ

اسلام نے بیٹی کو کیا دیا
جھوٹ کی بدبو

میری ماما تم نے پر بہت ناراض ہوتی ہے

ذرا مسکرائیے



شوگر



خربوزہ اور
شملہ برج



مفضل سعید
کی ڈائری سے
ایک ورق

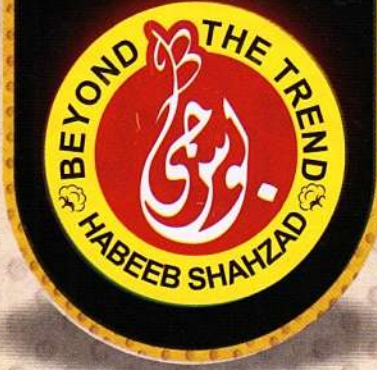
پچی کانٹ

FABRICS

M. Shahzad Raza

0300-8655777

0321-8655777



EXPERTS

M. Habib Shahzad

0322-8655777

0331-7001777

BOSS JEE FABRICS

Habib Shahzad Traders

Shop # 39 Madni Market Cotton Center Rail Bazar Faisalabad

COTTON

Pasha Cotton
Marjan Cotton
Cadbury Cotton
American Pine Cotton
Purkashish Cotton
Madni Swiss Cotton
White Diamond Cotton

LATHA

Solitarian Latha
Chairman Latha Red
Signature Latha
Alamgeer Latha
Golden Chairman Latha

1319 Cotton Satton
Gull Chamak Cotton Satton
Iconic Popleen
BMW Popleen
Pearly Silk Boski

Special Item **سپیشل کوائٹی**
Titanium Cotton By Boss Jee
Silver Stone By Boss Jee
Boss Jee Special Lawn
Boss Jee Special Shamrey

منہجی سیکرٹری

ABC.Reg.No.3378,File No.12/12(4/06PR)

البرقان انٹرنیشنل کے زیر اہتمام خواتین کے لئے ایسی طرز کا واحد مجلہ
Reg.No.20333-36 • CPL No.FD-107

ماہنامہ راہنما خواتین فیصل آباد

جلد نمبر 13 اپریل 2018ء شمارہ نمبر 4
رجب - شعبان 1439ھ

مدیر اعلیٰ

محمد رفیع سید

0300-8663533 0307-0066774

RAHNUMA-E-KHAWATEEN

alburhaninternational

نوٹ: مقالہ نگار کی آراء سے ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں

علاوہ ڈاک خرچ
تعاون زر
600 سالانہ روپے

قیمت فی شمارہ
50 روپے

- 1 اسماء الحسنی
- 2 معراج النبی ﷺ
- 3 شوہر اور بیوی کے حقوق و فرائض
- 4 نیک لڑکوں سے لڑکیوں کی شادی کروانے کا حکم
- 5 سلطان کا عدل
- 6 بے گناہ مومن کا قتل
- 7 شوگر
- 8 لُ
- 9 دوسروں کے گھروں میں داخل ہونے کے آداب
- 10 جھوٹ کی بددعا
- 11 خربوزہ اور شملہ مرچ
- 12 ذہنی دباؤ سے نجات ممکن ہے
- 13 میری ماما کم نمبر آنے پر بہت ناراض ہوتی ہے
- 14 باپ کو جلانے کیلئے لکڑیاں لے آؤں
- 15 نام کے ہماری زندگیوں پر اثرات
- 16 شمع شبستان رضا کے موتی
- 17 علم کی اہمیت
- 18 ہاتھ اور پاؤں کی حفاظت خوبصورت شخصیت کا راز
- 19 بچوں کی صحت کے حوالے سے
- 20 تربوز کا شربت
- 21 بڑھتی عمر میں بھی چہرے کی رونق بحال رکھنے والی ورزش
- 22 کچن کارنر
- 23 غذائیں (ڈائٹنگ کیجئے خود پر ظلم نہیں)

خط و کتابت کا پتہ: 57-C ماڈل ٹاؤن فیصل آباد
041-2639940

جلیب بینک جناح کالونی براج اکاؤنٹ نمبر A/C 09037900113203

پبلشر محمد افضل سعید نے صبح نور پرنٹنگ پریس سے چھپوا کر 57-C ماڈل ٹاؤن فیصل آباد سے شائع کیا

الْبَاسِطُ جَلَّ جَلَالُهُ

روزی کشادہ کرنیوالا

الْخَافِضُ جَلَّ جَلَالُهُ

پست کرنیوالا

اس کے خواص درج ذیل ہیں:

(۱) جو اسے ہزار (۱۰۰۰) بار پڑھے گا ان شاء اللہ تمام دشمنوں سے محفوظ ہو جائے گا۔

(۲) جو کوئی اس اسم کو بہت پڑھے، حاکم وقت اس سے رضا مند رہے گا۔

جو شخص ہر مہینہ کی چودھویں رات کو آدھی رات میں سو مرتبہ الرفع پڑھے تو اللہ تعالیٰ اسے مخلوق سے بے نیاز اور تو نگر بنا دیں گے۔

الرَّافِعُ جَلَّ جَلَالُهُ

بلند کرنیوالا

اس کے خواص درج ذیل ہیں:

جو کوئی پیر کے دن یا جمعہ کی رات مغرب یا عشاء کے بعد چار سو چالیس (۴۴۰) مرتبہ اس اسم کا ورد کریگا اسے مخلوق کے درمیان ایک رعب نصیب ہوگا۔

جو شخص پیر یا جمعہ کے دن بعد نماز مغرب چالیس مرتبہ یا مُعِزُّ پڑھا کرے گا اللہ تعالیٰ اس کو لوگوں میں باعزت اور باوقار بنادیں گے۔

اس کے خواص درج ذیل ہیں:

(۱) جو اسے چالیس بار پڑھے گا ان شاء اللہ مخلوق سے بے پرواہ ہوگا۔

(۲) جو دس بار آسمان کی طرف ہاتھ اٹھا کر یہ اسم پڑھے اور پھر ہاتھ اپنے چہرے پر پھیرے تو اس کیلئے غنا کا دروازہ کھول دیا جاتا ہے۔

جو شخص نماز چاشت

کے بعد آسمان کی جانب ہاتھ اٹھا کر روزانہ دس مرتبہ اس اسم کو پڑھے گا اور منہ پر ہاتھ پھیرے گا اللہ تعالیٰ اسے ان شاء اللہ غنی بنادیں گے اور وہ کبھی کسی کا محتاج نہ ہوگا۔

اسماء الحسنی
(البرہان فہم دین کو رس سے مافوق)

اللہ تعالیٰ

سفر معراج

کے رحمت بھرتے لمحات میں

(تحریر) ڈاکٹر محمد طاہر القادری

سفر معراج



بیت اللہ سے بیت المقدس تک:

سفر معراج، سفر محبت بھی ہے اور سفر عظمت بھی۔ بیت اللہ سے بیت المقدس اس سفر مقدس کا پہلا مرحلہ تھا۔ یہ واقعہ متعدد صحابہ کرام رضی اللہ عنہم سے مروی ہے اور متعدد طرق، اسناد اور تفصیلات کے ساتھ منقول ہے۔ نیز تابعین نے بھی اسے صراحت کے ساتھ بیان کیا ہے۔

حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم کعبہ میں آرام فرما رہے تھے کہ حضرت جبرائیل امین علیہ السلام نے آکر تاجدار کون و مکان صلی اللہ علیہ وسلم کو جگایا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نیند سے بیدار ہوئے، ادھر ادھر دیکھا اور پھر لیٹ گئے۔ جبرائیل امین علیہ السلام نے دوبارہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو بیدار کیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پھر ادھر ادھر دیکھا اور لیٹ گئے۔ پھر جبرائیل امین علیہ السلام نے تیسری مرتبہ در اقدس پر آواز دی۔ اس مرتبہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم اٹھے تو جبرائیل علیہ السلام نے عرض کی: یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! اللہ رب العزت نے آپ کو اپنی ملاقات کے لئے بلایا ہے۔ اس وقت حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا سینہ اقدس حلق سے لے کر ناف تک چاک کیا گیا اور قلب اطہر کو نکالا گیا۔ اللہ رب العزت نے ملائے اعلیٰ سے ایک طشت کے اندر اپنے خصوصی انوار و تجلیات حکمت بھیجے تھے۔ ان انوار و تجلیات سے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے قلب اقدس کو دھویا گیا تا کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا قلب اطہر سفر معراج شروع کرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے ذاتی انوار و تجلیات کے فیض کو کما حقہ اپنے اندر جذب کرنے کی صلاحیت پیدا کر لے۔ پھر حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی بارگاہ میں ایک سواری پیش کی گئی جو قد کے اعتبار سے گوش دراز سے اونچی اور نچر سے نیچی تھی۔ اس کا

رنگ چمکدار اور سفید تھا۔ اس کا نام ”براق“ تھا۔

”حضرت مالک بن صعصعہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ میں حجر، دوسری روایت میں حطیم کا ذکر ہے، میں نیند اور بیداری کی درمیانی کیفیت میں تھا جب میرے پاس آنے والا (فرشتہ) آیا۔ اس نے (میرا سینہ) یہاں سے یہاں تک چیرا۔ پھر میرے دل کو نکال کر غسل دیا۔ پھر دوبارہ اندر رکھ دیا۔ پھر ایک سواری لائی گئی جو نچر سے چھوٹی اور گوش دراز سے بڑی تھی۔ اس کا رنگ سفید تھا۔ اسے ”براق“ کہا جاتا ہے پس مجھے اس پر سوار کرایا گیا۔“ (۱)

جب تاجدار کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کو براق پر سوار کیا گیا تو وہ فخر و انبساط سے ناپچنے لگی کہ آج اسے سیاح لامکاں صلی اللہ علیہ وسلم کی سواری ہونے کا لازوال اعزاز حاصل ہو رہا ہے۔ براق اس سعادت عظمیٰ پر وجد میں آگیا اس پر جبرائیل امین علیہ السلام نے اس سواری سے فرمایا: ”رک جا! اللہ کی عزت کی قسم تجھ پر جو سوار بیٹھا ہے آج تک تجھ پر ایسا سوار نہیں بیٹھا۔“

حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم کو براق پر سوار کرا کے انہیں بیت المقدس کی طرف لے جایا گیا۔ براق کی رفتار کا یہ عالم تھا کہ جہاں سواری کی نظر پڑتی تھی وہاں اس کا قدم پڑتا تھا۔

بیت المقدس سے سدرۃ المنتہی تک:

انبیاء حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی اقتداء میں نماز ادا کر کے ادب و احترام مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم سے مشرف ہو چکے تو آسمانی سفر کا آغاز ہوا، اس لئے کہ ہر زمینی عظمت حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے قدموں کا بوسہ لے

چکی تھی۔ پہلے آسمان پر پہنچ کر آسمان کے دروازے پر دستک دی گئی۔ یواب پہلے سے منتظر تھا۔ آواز آئی: کون ہے؟ جبرائیل امین نے جواب دیا: میں جبرائیل ہوں۔ آواز آئی: آپ کے ساتھ کون ہے؟ جواب دیا: یہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم ہیں۔ آج کی رات انہیں آسمانوں پر پذیرائی بخشی جائے گی۔ آسمان کا دروازہ کھل گیا اور پوچھنے والے نے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی بارگاہ بے کس پناہ میں سلام عرض کرنے کی سعادت حاصل کی۔

ترجمہ: ”پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم آسمانوں کی طرف بڑھے اور جب آسمان دنیا پر آئے تو دروازہ کھلکھٹایا۔ آواز آئی: کون؟ جبرائیل امین نے کہا: جبرائیل۔ پھر کہا گیا: آپ کے ساتھ کون ہے؟ انہوں نے کہا: محمد صلی اللہ علیہ وسلم۔ پھر پوچھا گیا: کیا انہیں بلایا گیا ہے؟ جبرائیل نے کہا: ہاں آواز آئی: خوش آمدید، کتنا اچھا آنے والا آیا ہے۔“

تاجدار کائنات حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم کی ملاقات حضرت آدم علیہ السلام سے ہوئی۔ انہیں بتایا گیا کہ یہ آپ کے جلیل القدر فرزند ہیں۔ ختم المرسلین ہیں یہی کل انبیاء کے سر تاج ہیں۔ آقائے دو جہاں صلی اللہ علیہ وسلم نے دادا جان کہہ کر آدم علیہ السلام کی بارگاہ میں سلام ارشاد فرمایا۔ حضرت آدم علیہ السلام نے سلام کا جواب بھی عرض کیا اور اپنے عظیم فرزند کو دعاؤں سے بھی نوازا۔ اس کے بعد مہمان عرش حضور پر نور صلی اللہ علیہ وسلم کو دوسرے آسمان کی طرف اٹھایا گیا۔ پہلے آسمان کی طرح یواب نے دوسرے آسمان کا بھی دروازہ کھولا۔ یہاں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی سیدنا عیسیٰ علیہ السلام اور یحییٰ علیہ السلام سے ملاقات ہوئی۔ اس یادگار ملاقات اور آسمان کے ملکوتی مشاہدات کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو تیسرے آسمان کی طرف اٹھایا گیا۔ تیسرے آسمان پر حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی ملاقات سیدنا یوسف علیہ السلام سے کرائی گئی۔ تیسرے آسمان کے مشاہدات نورانی کے بعد حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو چوتھے آسمان پر پہنچایا گیا۔ چوتھے آسمان پر تاجدار کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کی ملاقات حضرت ہارون علیہ السلام سے کرائی گئی۔ اسی طرح حضور صلی اللہ علیہ وسلم سفر معراج طے کرتے ہوئے چھٹے آسمان

پر پہنچے اور سیدنا موسیٰ علیہ السلام سے ملاقات ہوئی۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی چشمان مقدس اشکبار ہو گئیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی عظمت و رفعت کو دیکھ کر رشک کے آنسو چھلک پڑے۔ آپ زبان اقدس سے بے اختیار نکلا کہ خدائے بزرگ و برتر کے یہ وہ برگزیدہ رسول ہیں جن کی اُمت کو میری اُمت پر شرف عطا کیا گیا۔ میری اُمت پر جسے بزرگی عطا ہوئی یہ وہی رسول برحق ہیں جن کی اُمت کو میری اُمت کے مقابلے میں کثرت کے ساتھ جنت میں داخل کیا گیا۔ مہمان ذی حشم حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم کی ملاقات ساتویں آسمان پر حضرت ابراہیم علیہ السلام سے ہوئی۔

دیدارِ مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کیلئے ملائکہ کے ہجوم درہجوم:

مشاہدات آسمانی کے نورانی جلووں کے بعد تاجدار کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کو ”سدرۃ المنتہی“ کے مقام تک لے جایا گیا یہ وہ مقام عظیم ہے جہاں آکر ملائکہ، حتیٰ کہ انبیاء و رسل کی بھی پرواز ختم ہو جاتی ہے۔ جہاں مقرب فرشتوں کے بھی پر جلتے ہیں۔ گویا ملاقات کا سارا نظام اور عالم امکان کی ساری بلندیاں ”سدرۃ المنتہی“ پر ختم ہو جاتی ہیں۔ ”سدرۃ المنتہی“ کا مقام اولیٰ عالم مکان کی آخری حد اور لامکان کا ابتدائی کنارہ ہے۔ اس مقام پر تفسیر نیشاپوری اور تفسیر درمنثور میں ایک حدیث نقل کی گئی ہے۔ فرشتے اللہ رب العزت کی بارگاہ اقدس میں دعا مانگتے تھے کہ اے کائنات کے مالک! جس محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کی خاطر تو نے یہ کائنات تخلیق فرمائی جس پر تو نے اپنی زبان قدرت سے ہمہ وقت درود پڑھتا ہے اور ہم بھی تیرے حکم کی تعمیل میں اس ہستی پر درود و سلام کا نذرانہ بھیجتے ہیں آج وہی مہمان ذی وقار تشریف لا رہے ہیں۔ اے باری تعالیٰ! ہمیں اپنے اس رسول محتشم صلی اللہ علیہ وسلم کا بے نقاب جلوہ عطا فرمایا۔ اللہ پاک نے ان مقرب ملائکہ کی دُعا کو شرف قبولیت بخشا اور فرمایا کہ تم ساری کائنات آسمانی سے سمٹ کر اس درخت ”سدرۃ المنتہی“ پر بیٹھ جاؤ۔ فرشتے ہجوم درہجوم اٹھ پڑے۔ فرشتوں کی اتنی کثرت ہوئی کہ وہ درخت ان کے نور کے سائے میں آ گیا۔

ترجمہ: ”فرشتوں نے اللہ تعالیٰ سے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت کی

سفر وصال:

معجزہ معراج میں یہاں تک کہ سفر، سفر محبت و عظمت تھا۔ اب یہاں سے آگے سفر وصال شروع ہوتا ہے۔ سفر معراج کے اس مرحلہ پر مہمان عرش حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم مقام ”قاب قوسین“ پر پہنچ گئے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”پھر (اس محبوب حقیقی سے) آپ قریب ہوئے اور آگے بڑھے۔ پھر (یہاں تک بڑھے کہ) صرف دو کمانوں کے برابر یا اس سے بھی کم فاصلہ رہ گیا۔“ (۶)

یہاں توجہ طلب بات یہ ہے کہ دو قوسوں پر بات ختم نہیں کی بلکہ قرب اور بعد کے تمام جھگڑے ختم کرنے کے لئے تمام حدوں کو توڑ دیا، تمام فاصلے مٹا دیئے، تمام فاصلے یکسر ختم کر دیئے، سوائے ایک فرق کے کہ وہ ”خدا“ تھا۔ خدائے لاشریک اور یہ اس کے محبوب بندے اور رسول تھے۔ وہ خالق تھا اور یہ مخلوق۔

چنانچہ ارشاد ہوتا ہے:

ترجمہ: ”پس وحی کی اپنے بندے کی طرف جو کہ اس نے وحی کی۔“ (۷)

یہاں یہ بات قابل غور ہے کہ محبت اور محبوب کے درمیان تنہائی کی ملاقات میں جو باتیں ہوئیں ان کا بیان بھی نہیں فرمایا لہذا محب اور محبوب میں کیا کیا باتیں ہوئیں، اس کلام کی حقیقتوں کی کسی کو کچھ خبر نہیں۔ حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے فقط اتنا بیان فرمایا کہ جب ملاقات ہوئی تو خالق کائنات نے فرمایا:

ترجمہ: ”اے نبی! تمہارے اوپر سلامتی ہو اور اللہ کی رحمت ہو اور اس کی برکتیں ہوں۔“ (۸)

حضور پر نور صلی اللہ علیہ وسلم نے رحمت کے اس پیغام کے جواب میں عرض کیا:

ترجمہ: سلام ہم پر اور اللہ تعالیٰ کے نیک بندوں پر۔“ (۹)

حوالہ جات: (۱) روح المعانی۔ ۵: ۱۵ (۲) الدر المنثور، ۶: ۱۱۲ (۳) النجم، ۵۳، ۱۶ (۴) البیواقیۃ والجواہر، ۳: ۳۴ (۵) البیواقیۃ والجواہر، ۲: ۳۵ (۶) النجم، ۵۳: ۸ (۷) النجم، ۵۳: ۱۰ (۸) معارج النبوة، ۳: ۱۴۹ (۹) معارج النبوة، ۳: ۱۴۹

خواہش کا اظہار کیا تو انہیں اجازت دے دی گئی۔ پس فرشتوں نے سدرۃ (بیری کے درخت) کو اپنی کثرت سے چھپا لیا تاکہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت کر سکیں۔ (۲) قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے:

ترجمہ: ”جب سائے میں لے کر چھپا لیا سدرۃ کو جس نے کہ چھپا لیا (ملائکہ کی کثرت نے)“ (۳)

سدرۃ المنتہی کے مقام عظیم پر قدسیان فلک کو مہمان ذی وقار کے دیدار فرحت آثار کا لازوال شرف حاصل ہوا۔

رخ مصطفیٰ ہے وہ آئینہ کہ اب ایسا دوسرا آئینہ

نہ ہماری بزم خیال میں نہ دکان آئینہ ساز میں

جب مہمان عرش آگے بڑھنے لگے تو جبرائیل امین علیہ السلام رک گئے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جبرائیل چلو! تو عرض کیا:

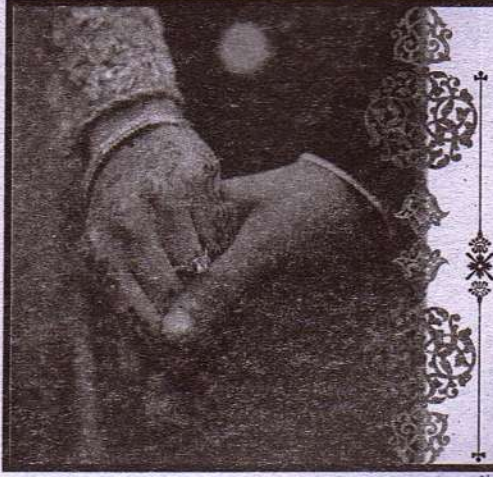
ترجمہ: ”اگر میں ایک چیونٹی کے برابر بھی آگے بڑھا تو

(تجلیات الہی کے پرتو سے) جل جاؤں گا۔“ (۴)

سدرۃ المنتہی سے وصال الہی تک:

سدرۃ المنتہی سے وصال الہی تک سفر معراج کا نقطہ عروج ہے۔ یہاں سے سفر کا ایک نیا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ آگے ایک عالم نور تھا انوار تجلیات الہی پر فشاں تھے۔ اللہ رب العزت کی ذاتی اور صفاتی تجلیات سے بھرپور عالم لامکاں کے جلوے ہر سو جلوہ ریز تھے۔ مہمان عرش حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم کو تنہا ان جلووں میں داخل کر دیا گیا۔ سب سے پہلے اللہ پاک کے اسماء کے پردے ایک ایک کر کے گزرتے رہے اور ہر اسم مبارک کے رنگ سے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو گزرا گیا۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم عالم بیداری میں تھے۔ لہذا اس عجیب سی کیفیت کو دیکھ کر بتقاضائے بشریت کچھ معمولی سی وحشت بھی محسوس فرمانے لگے جیسا کہ انسان اکثر لمحات تنہائی میں محسوس کرتا ہے۔ جونہی حضور پر نور صلی اللہ علیہ وسلم کے قلب اقدس پر یہ کیفیت وارد ہوئی اللہ رب العزت کی طرف سے آواز آئی:

ترجمہ: ”پیارے محمد صلی اللہ علیہ وسلم رک جاؤ! بے شک تمہارا رب (استقبال کے لئے) قریب آ رہا ہے۔“ (۵)



شوہر اور بیوی کے حقوق و فرائض

(علامہ سید شاہ تراب الحق قادری)

شہداء میں سے کوئی اس کا شوہر ہوگا۔ (ایضاً)
ان فرائض کے علاوہ بعض حقوق اخلاقی طور پر عورت کی ذمہ داری ہوتے ہیں جیسے شوہر سے حسن اخلاق سے پیش آنا، ہر جائز کام میں شوہر کی فرمانبرداری، کھانا پکانا، کپڑے دھونا، سینا پر دنا، صفائی ستھرائی اور اولاد کی اچھی تربیت وغیرہ بیوی کی یہ بھی نہایت اہم ذمہ داری ہے کہ وہ شوہر کی آمدنی کا خیال رکھتے ہوئے خرچ کرے نیز شوہر سے بیجا مطالبے نہ کرے۔ بیوی کے حقوق کے بارے میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

”اور ان سے اچھا برتاؤ کرو، پھر اگر وہ تمہیں پسند نہ آئیں تو قریب ہے کہ کوئی چیز تمہیں ناپسند ہو اور اللہ اس میں بہت بھلائی رکھے۔“ (النساء: ۱۹)

یہ بھی فرمایا گیا ہے کہ ”عورتوں کا بھی حق (مردوں پر) ایسا ہی ہے جیسا ان پر (مردوں کا حق) ہے شرع کے موافق اور مردوں کو ان پر فضیلت ہے۔“ (البقرہ: ۲۲۸)

حضور پاک ﷺ کا ارشاد ہے:

ترجمہ: ”میں تمہیں عورتوں کے ساتھ اچھے برتاؤ کی وصیت کرتا ہوں تم میری اس وصیت کو قبول کرو، بیشک وہ ٹیڑھی پٹلی سے پیدا کی گئی ہے اور پٹلیوں میں سب سے زیادہ ٹیڑھا اوپر کا حصہ ہے اگر تم اسے سیدھا کرو گے تو توڑ دو گے اور اگر اس کو چھوڑ دو تو یہ ٹیڑھا ہی رہے گی۔“

(دوسری روایت میں ہے کہ عورت ٹیڑھی پٹلی سے پیدا کی گئی وہ تمہارے لئے سیدھی نہیں ہو سکتی، اگر تم اس سے نفع لینا

آقا و مولیٰ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے اگر میں کسی کو حکم دیتا کہ وہ کسی مخلوق کو سجدہ کرے تو عورت کو حکم دیتا کہ وہ اپنے شوہر کو سجدہ کرے، جس ہے اس کی جسم کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے! عورت اپنے پروردگار کا حق ادا نہ کریگا جب تک شوہر کے تمام حقوق ادا نہ کرے۔

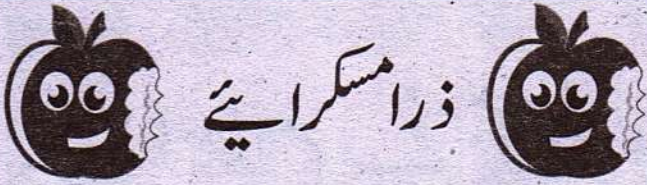
(احمد، ترمذی، ابن ماجہ)

حضرت نبی اکرم ﷺ کا فرمان عالیشان ہے، عورت پر اس کے شوہر کا عظیم حق ہے اتنا عظیم حق کہ اگر شوہر کا تمام جسم زخمی ہو جس میں پیپ اور خون بہتا ہو اور عورت اسکے زخمی جسم کو زبان سے چاٹے تب بھی اس کا حق ادا نہ ہوگا۔ (مسند احمد)

آقا و مولیٰ ﷺ نے فرمایا وہ عورت سب سے بہتر ہے جسے اس کا شوہر دیکھے تو خوش ہو جائے، جب اسے حکم دے تو وہ اطاعت کرے اور اس کی جان و مال کے حوالے سے جو باتیں اس کے شوہر کو ناپسند ہوں، ان کی مخالفت نہ کرے۔ (نسائی)

حضور ﷺ نے فرمایا، عورت پر سب لوگوں سے زیادہ حق اس کے شوہر کا ہے، جبکہ مرد پر سب سے زیادہ حق اس کی ماں کا ہے۔ (بہار شریعت)

حضور پاک ﷺ نے فرمایا: ”عورت ایمان کا مزا اس وقت تک نہ پائے گی جب تک اپنے شوہر کا حق ادا کرے اور اس کی نیکی یاد دلانے نیز اپنی عصمت اور اس کے مال میں خیانت نہ کرے تو اس کے اور شہداء کے درمیان ایک درجہ کا فرق ہوگا۔ اگر شوہر مومن اور نیک ہے تو جنت میں وہ اس کی بیوی ہوگی ورنہ



ایک آدمی کی جیب کٹ گئی پھر بھی وہ خوش نظر آ رہا تھا۔ ایک دوست نے پوچھا یا تیری جیب کٹ گئی، پھر بھی تو خوش نظر آ رہا ہے؟
وہ آدمی بولا اُس میں بجلی اور گیس کے بل تھے جو کہ اب چور کو بھرنے پڑیں گے۔

ایک آدمی کافی دیر تک چاند کو دیکھتا رہا جب تھک گیا تو بولا جلتے رہو، جلتے رہو پتا تو تب چلے گا جب بجلی کا بل آئے گا۔

ادریس احمد (لطیف سے) یہ بتاؤ دن میں تارے کیوں نہیں نکلتے۔

لطیف: وہ سورج کے راستے میں ٹانگ نہیں اڑانا چاہتے۔

ایک آدمی فاسٹ فوڈ کی دکان میں بیٹھ کر تیزی سے کھانا کھا رہا تھا ساتھ بیٹھے آدمی نے کہا بھائی ذرا آرام سے کھاؤ۔

اُس آدمی نے کہا: ”دیکھا نہیں باہر لکھا ہے فاسٹ فوڈ“

سیلز مین: لال بیگ کیلئے یہ پاؤڈر لے لیں
بے وقوف: نہیں بھائی! لال بیگ کو اتنا سر پر نہیں چڑھانا چاہیے، پاؤڈر دیں گے تو کل باڈی اسپرے مانگے گا۔

ڈاکٹر (مریض سے) تم تازہ دودھ پیا کرو بہت جلدی صحت مند ہو جاؤ گے

مریض: مگر ڈاکٹر صاحب میرا ایک دوست تازہ دودھ پینے کے دوران میں مر گیا تھا۔

ڈاکٹر: وہ کیسے؟

مریض: جناب وہ دودھ پی رہا تھا کہ بھینس اُسکے اوپر بیٹھ گئی۔ (مرسلہ: ثروت یعقوب، لاہور)

چاہو تو اسے طلاق دینا ہے۔ (بخاری، مسلم)

حضور پاک ﷺ نے فرمایا، عورتوں کے معاملہ میں تم اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہو کیونکہ تم نے ان کو اللہ تعالیٰ کی امان کے ساتھ لیا ہے۔ (مشکوٰۃ)

حضور پاک ﷺ نے فرمایا تم میں سب سے اچھا وہ ہے جو اپنے گھر والوں کے ساتھ بہتر سلوک کرتا ہو“ (ترمذی)

آپ ﷺ نے فرمایا، کوئی مومن اپنی ایمان والی بیوی کو برا نہ جانے، وہ ہم میں سے نہیں جو عورتوں اور اس کے شوہر یا غلام اور اس کے آقا میں پھوٹ ڈالے۔“ (ابوداؤد)

حضور پاک ﷺ نے فرمایا کامل مومن وہ ہے جس کے اخلاق اچھے ہوں اور تم میں بہترین وہ ہیں جو اپنی بیویوں سے اچھا سلوک کریں۔ (ترمذی)

اسلامی خاندان میں میاں بیوی کو ایک دوسرے کا ہی خیر خواہ ایک دوسرے کا ہمدرد ایک دوسرے کا پردہ پوش رہنا چاہئے اور باہمی رواداری سے کام لینا چاہئے، دونوں میں چولی دامن کا ساتھ ہے، وہ اس کے لئے اوڑھنا بچھونا ہے یہ اس کے لئے اوڑھنا بچھونا، جس طرح لباس جسم کے عیسوں کو چھپاتا ہے اور اس کے حسن و خوبی کو ابھارتا ہے اسی طرح شوہر اور بیوی کا اخلاقی کمال یہ ہے کہ ایک دوسرے کی کمزوری کو چھپائیں، اس پر صبر کریں اور ایک دوسرے کی خوبیوں کو نگاہ میں رکھیں اور بہتر ہے بہتر صورت میں اپنے باہمی تعلقات کو ظاہر کریں۔

(سنی بہشتی زیور حصہ دوم ص ۲۱۳)

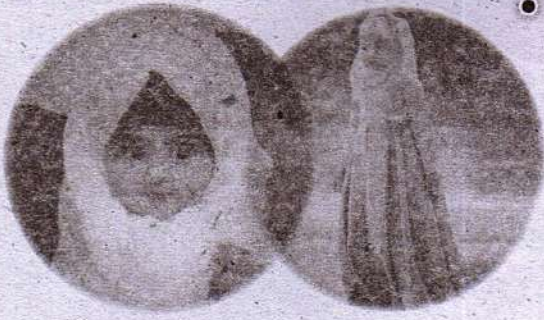
چہرے کی چھائیوں کا علاج

میرے چہرے پر دن بدن چھائیاں بڑھتی جا رہی ہیں اس کیلئے کوئی آسان سا علاج تجویز کر دیں (سعدیہ)

سعدیہ! آپ ناریل کی کھل منگا کر رکھیے، اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر نرم کر کے چہرے پر ملیے، ابٹن کی طرح یہ ملی جائے گی۔ اس سے چہرے کی خشکی دور ہوگی۔ غذا میں گھیا اور دوسری سبزیاں استعمال کیجئے خشک میوے، مونگ پھلی، انڈا، مچھلی نہ کھائیے۔ جو کالہ دلیہ ناشتے میں کھائیے۔

اسلام نے عورت کو کیا دیا؟

اسلام نے بیٹی کو کیا دیا؟



(محمد عدنان چشتی عطاری مدنی)

اسلام سے پہلے فرمایا۔ اسلام میں بیٹی کی عظمت کا کیا کہنا جب بیٹی ملنے آتی تو انبیاء کے سردار ﷺ بنفس نفیس تعظیم کیلئے کھڑے ہو جاتے، ہاتھ چومتے اور اپنی مسند پر بٹھاتے۔ یہ اسلام ہی تو ہے جس نے بیٹی کو نہ صرف جینے کا حق فراہم کیا بلکہ عزت و احترام عطا فرمایا کہ اسے وراثت کا یوں حقدار ٹھہرایا (۱) اگر کوئی بیٹا موجود نہ ہو اور بیٹی ایک ہو تو آدھا (۲) اور اگر دو یا دو سے زیادہ ہوں تو انہیں دو تہائی (یعنی ۲/۳) مال ملے گا۔ یہ اسلام ہی ہے جو بیٹی کی خوش دلی سے پرورش کرنے اور بیٹے کو بیٹی پر فضیلت نہ دینے والے کو جنت میں داخلے کی خوشخبری دیتا ہے۔ اسلام ہی نے تین بیٹیوں کا خیال رکھنے، اچھی رہائش دینے اور ان کی کفالت کرنے والے پر جنت واجب ہونے کی بشارت عطا فرمائی ہے بلکہ یہی نوید دی اور ایک بیٹی پر بھی عطا فرمائی۔ بیٹیوں کی اچھی پرورش کے صلے میں جنت میں رسولوں کے سردار ﷺ کی رفاقت کی خوشخبری دینے والا مذہب صرف اسلام ہی ہے۔ بیٹیوں کو خوش رکھنے والے کو اللہ تعالیٰ کی رضا و خوشی کی نوید اسلام ہی نے دی۔

اسلام اور نبی کریم ﷺ کے اس قدر احسانات کے باوجود کیا کوئی بیٹی اپنے محسن اور شفیق نبی ﷺ کی تعلیمات سے روگردانی کرنے کی نادانی کر سکتی ہے۔ نہیں ہرگز نہیں کیونکہ نبی رحمت ﷺ نے بیٹی کو وہ عزت، مقام و مرتبہ اور فضیلت عطا فرمائی ہے کہ اگر ساری دنیا کی بیٹیاں اپنی زندگی کی آخری سانس تک اس احسان کا شکر ادا کرتی رہیں پھر بھی اس کا حق ادا نہیں کر سکتیں۔

اسلام سے پہلے بیٹی کو منحوس، بوجھ اور ذلت و رسوائی کا سبب سمجھا جاتا تھا۔ بیٹی کی پیدائش کا سن کر غصے کے مارے باپ کا منہ سیاہ ہو جاتا کوئی اس ننھی جان کو قتل کر کے کتے کو کھلا دیتا تو کوئی زندہ درگور (دفن) کر دیتا، جیسا کہ ایک شخص نے نبی کریم ﷺ کے سامنے اپنی زندہ بیٹی کو کنویں میں پھینکنے کا اقرار کیا۔ ایک نے زمانہ جاہلیت میں اپنی آٹھ بیٹیوں کو زندہ درگور کرنے پر ندامت کا اظہار کیا۔ بیٹی پر کیا جانے والا یہ ظلم اس قدر عام تھا کہ جب ولادت کا وقت قریب ہوتا تو گڑھا کھود کر عورت کو اُس کے پاس بٹھا دیا جاتا اگر نومولود لڑکی ہوتی تو اُسی گڑھے میں دفن کر دی جاتی اور اگر لڑکا ہوتا تو اسے زندہ چھوڑ دیا جاتا۔ اسی زمانے کے ایک شاعر نے یوں بھی کہا:

سَمَّيْنٰهَا اِذْ وُلِدَتْ مَمُوْتُ وَالْقَدْرُ صَهْرُ ضَامِنٍ زَقِيَّتْ
یعنی میں نے اس نومولود بچی کا نام ”مَمُوْتُ“ (یعنی م ر جائے گی) رکھا اور قبر (کا گڑھا) میرا داماد ہے جس نے اس کا کفیل بن کر اسے خاموش کر دیا۔“

اگر کوئی بیٹی زندہ چھوڑ بھی دی جاتی تو اُسے بالوں یا اُون کا لباس پہناتے اور اس سے جنگل میں بکریاں اور اونٹ چرواتے۔ زمانہ جاہلیت میں بیٹی پر ڈھائے جانے والے مظالم اور اسلام کے احسانات سے لاعلم لوگ سمجھتے ہیں کہ اسلام نے بیٹی کو دیا ہی کیا ہے؟ (مَعَاذَ اللہ) ایسوں کیلئے عرض ہے کہ اسلام نے بیٹی کو وہ عظمت والا مقام دیا کہ کسی غیر مسلم معاشرے میں جس کا تصور بھی نہیں۔ قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے بیٹیوں کا ذکر بیٹوں

نیک لڑکوں سے لڑکیوں کی شادی کروانے کا حکم

انتخاب سیف اللہ چاچہ

آدمی سے اپنی بیٹی کی شادی کرتا ہے جو دین داری اور خوفِ خدا سے عاری ہے تو شادی کروانے والا قطع رحمی کا سبب بنا ہے، کیونکہ یہ فاسق آدمی اس کی لڑکی سے بدسلوکی کرے گا، اسی طرح یہ شادی کروانا عورت کو خاندان کی قطع رحمی پر ابھارنے والا ہے کیونکہ خاوند کے برے سلوک کی وجہ سے وہ اس کے ساتھ صلہ رحمی نہیں کر سکتی۔ ایک آدمی نے حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ سے کہا: ”میری ایک بیٹی ہے جس کے بارے میں پیغام نکاح آ رہا ہے میں کس سے اس کی شادی کروں؟ حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا: ”اپنی بیٹی کی شادی اس شخص سے کر جس کے دل میں اللہ کا خوف ہو کیونکہ ایسا شخص اگر اس سے محبت کریگا تو اس کی عزت کریگا اور اگر اس سے نفرت کریگا تو اس پر ظلم نہ کریگا۔“

حضرت انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے فرماتے ہیں: ”ابو طلحہ رضی اللہ عنہ نے ام سلیم کو نکاح کا پیام بھیجوا یا، حضرت ام سلیم نے جواب دیا: ”مجھے تجھ سے کوئی رغبت نہیں اور تیرے جیسے شخص کو انکار نہیں کیا جاسکتا، لیکن تو کافر ہے، اگر تو اسلام قبول کرے تو یہی میرا مہر ہے میں تجھ سے اس کے سوا کسی چیز کا مطالبہ نہیں کرتی۔“ یہ جواب سن کر حضرت ابو طلحہ رضی اللہ عنہ مسلمان ہو گئے اور ام سلیم سے شادی کر لی۔“

ابو بلیح رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: ایک آدمی میمون بن مہران کے پاس ان کی بیٹی کا رشتہ مانگنے آیا، میمون نے کہا: میں اپنی بیٹی کو آپ کیلئے پسند نہیں کرتا، اس شخص نے وجہ پوچھی تو فرمایا: ”وہ زیورات اور کپڑے کے جوڑوں کی شوقین ہے“ اس آدمی نے کہا: ”جو وہ چاہتی ہے میرے پاس موجود ہے“ میمون نے کہا: ”تب تو میں تجھے اس کیلئے پسند نہیں کرتا۔“

ابو حاتم مزنی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد نقل کرتے ہیں: جب تمہارے پاس کوئی ایسا شخص آئے جس کی عادات اور دین داری تمہیں پسند آجائے تو اس کی شادی کرا دو، اگر تم ایسا نہ کرو گے تو زمین پر فتنہ و فساد کا باعث ہوگا۔“ لوگوں نے عرض کیا: ”یا رسول اللہ! اگر اس شخص میں کوئی دوسرا نقص موجود ہو؟“ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اگر تمہارے پاس کوئی ایسا شخص آئے جس کی عادات و دینداری تم پسند کرتے ہو تو اس کی شادی کرا دو“ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ بات تین مرتبہ فرمائی۔“ (حسن بغیرہ: رواہ الترمذی)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد نقل کرتے ہیں: ”جب تمہیں کوئی ایسا شخص نکاح کا پیغام بھجوائے جس کی عادات اور دینداری تم پسند کرتے ہو تو اس کی شادی کرا دو، اگر تم ایسا نہ کرو گے تو زمین پر فتنہ اور بہت بڑا فساد پھیل جائے گا۔“ (حسن بغیرہ: رواہ الترمذی (۱۰۸۳) وابن ماجہ (۱۹۶۷))

حضرت اسماء بن ابی عامر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: میں نے ابن ابی لیلیٰ سے کفو (میاں بیوی کی برابری) کے بارے میں سوال کیا کہ وہ کس چیز میں ہوتی ہے؟ فرمایا ”کفو دین داری اور عہدہ و منصب میں ہوتا ہے“ میں نے عرض کیا: آپ کی مراد مال داری ہے؟ انہوں نے فرمایا: ”نہیں۔“

(رواہ ابن ابی الدنیا (۱۲۱) والدارقطنی فی السنن ۳/۲۹۹) حضرت شعبی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: ”جس نے کسی فاسق شخص سے لڑکی کی شادی کی، درحقیقت اس نے قطع رحمی کی۔“

(صحیح: رواہ ابن ابی الدنیا (۱۲۲)) امام شعبی کے قول کا مطلب یہ ہے کہ جو شخص کسی ایسے فاسق



سلطان کا عدل

خالد عمران



صاحب کے سامنے ہی کہا کہ اب یہ زمین اپنی طرف سے اس شخص کو دیتا ہوں جس نے مجھ پر مقدمہ دائر کیا ہے۔ کسی نے کہا کہ حضور محترم جب آپ نے یہ زمین اس شخص کو دینی تھی تو مقدمہ لڑنے کی کیا ضرورت تھی۔ وہ پہلے ہی اس شخص کو دے دی ہوتی۔

سلطان نے جواب دیا کہ اگر میں عدالت کے فیصلے سے پہلے ہی یہ زمین اس شخص کو دے دیتا تو لوگ کہتے کہ میں واقعی اس زمین پر ناجائز قبضہ کر رکھا تھا اور عدالت کے ڈر سے میں نے قبضہ چھوڑ دیا ہے۔ اب جبکہ عدالت نے میرے حق میں فیصلہ سنا دیا ہے اور سب لوگوں کو معلوم ہو گیا ہے کہ یہ زمین میری ہے تو میں نے اپنی طرف سے زمین اس شخص کو دے دی تاکہ اسکے اوپر کوئی برا اثر نہ

پڑے۔ قاضی صاحب اور عدالت میں جتنے بھی لوگ تھے سلطان کے عدل کو دیکھ کر حیران ہو گئے۔

سلطان نے نہایت ادب و احترام سے کہا کہ اس شخص کا دعویٰ درست نہیں ہے وہ زمین میری اپنی ہے اور میرے پاس اسکے ثبوت بھی ہیں۔

واہ! کیسے حکمران تھے کہ وہ لوگ انصاف اور عدل کو اپنا فرض سمجھتے تھے۔ مگر آج کے زمانے میں پاکستان کے طاقتور لوگوں پر جب ایسا وقت آتا ہے تو وہ قانون کی پیروی نہیں کرتے۔ بلکہ جرم کرنے کے باوجود اپنے آپ کو بے قصور کروا لیتے ہیں اور قانون کا مذاق اڑاتے ہیں۔

کاش! ایسے حکمران ہمارے ملک میں آجائیں۔ جو سلطان نور الدین زنگی کی طرح جو عدل و انصاف کو مقدم سمجھیں۔

سلطان نور الدین زنگی اپنے خاندان کا دوسرا حکمران تھا۔ اسکے زمانے میں دو یہودیوں نے رسول اکرم ﷺ کے روضہ مبارک کو نقصان پہنچانے کی ناپاک جسارت کی تھی (نعوذ باللہ) جنہیں سلطان نور الدین زنگی نے موت کے گھاٹ اتار دیا تھا۔

کہتے ہیں کہ ایک دن سلطان نور الدین زنگی چوگان کھیل رہا تھا کہ اس وقت ایک سپاہی اسکے پاس آیا اور کہنے لگا کہ حضور محترم! قاضی صاحب نے آپ کو ایک مقدمے کے سلسلے میں اسی وقت عدالت میں طلب کیا ہے۔ سلطان یہ سن کر کھیل چھوڑ کر فوراً اس سپاہی کے ساتھ قاضی صاحب کی عدالت میں جا پہنچا۔ تو قاضی صاحب نے ایک شخص کی طرف اشارہ کر کے کہا کہ اس شخص نے

آپ کے خلاف ایک مقدمہ دائر کیا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ اس کی زمین پر آپ نے

ناجائز قبضہ کر لیا ہے۔ آپ کا اس سلسلے میں کیا جواب ہے؟ سلطان نے نہایت ادب و احترام سے کہا کہ اس شخص کا دعویٰ درست نہیں ہے وہ زمین میری اپنی ہے اور میرے پاس اسکے ثبوت بھی ہیں۔ قاضی صاحب نے کہا کہ آپ وہ تحریری ثبوت اگلی تاریخ کو پیش کر دیں۔

سلطان نور الدین زنگی نے مقررہ تاریخ کو کچھ کاغذات عدالت میں پیش کر دیئے۔ ان کاغذات کی بنیاد پر فیصلہ ہوا کہ زمین سلطان کی ملکیت ہے۔ سلطان نے فیصلہ سنا اور قاضی

بے گناہ مومن کا قتل

حاجی محمد حنیف طیب

مسلمانوں کا خون بہائیں گے وہ مسلمان نہیں بلکہ کفر کے مرتکب ہیں۔ لہذا انتہا پسندوں اور دہشت گردوں کے جبر و تشدد کو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ”فلا ترجعوا بعدی کفاراً“ فرما کر کافر قرار دیا۔

اسلام اپنے ماننے والوں کو نہ صرف امن و آشتی بخشنے اور ایک دوسرے سے محبت کی تعلیم دیتا ہے۔ اعتقادی، فکری یا سیاسی اختلافات کی بنیاد پر مخالفین کی جان و مال یا مقدس مقامات پر حملے کرنا صرف غیر اسلامی نہیں بلکہ غیر انسانی فعل بھی ہے۔ خود کش حملوں اور بم دھماکوں کے ذریعے اللہ کے گھروں کا تقدس پامال کرنے والے اور معصوم و بے گناہ لوگوں کی قیمتی جانیں تلف کرنے والے ہرگز نہ تو مومن ہو سکتے ہیں اور نہ ہی ہدایت یافتہ۔

اپنے گھناؤنے اور ناپاک مقاصد کے حصول کیلئے معصوم شہریوں اور بے گناہ انسانوں کا بے دریغ قتل کرنے والے کیسے دین امن و سلامتی کے علم بردار بنتے ہیں؟ وہ اپنی دہشت گردانہ کارروائیوں کے ذریعے ہزاروں مسلمانوں کی قتل و غارت گری میں مصروف ہیں جبکہ اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں ارشاد فرماتا ہے:

ترجمہ: ”اور جو شخص قتل کرے کسی مومن کو جان بوجھ کر تو اس کی سزا جہنم ہے، ہمیشہ رہے گا اس میں اور اللہ تعالیٰ غضب ناک ہو گا اور اپنی رحمت سے دور کر دے گا اور تیار کر رکھا ہے اس نے اس کیلئے عذاب عظیم۔“ (النساء)

قرآن کریم کی یہی آیت انسان غور سے پڑھے، اس میں قاتل کی جو سزا بیان کی گئی ہے اس پر نگاہ ڈالے تو روٹنے لگے کھڑے ہو جائیں حضور کریم کا ارشاد ہے کہ دنیا کے فنا ہونے سے بھی بے گناہ مومن کا قتل اللہ تعالیٰ کے نزدیک بدترین ہے۔ (الحديث)

مذہب و اخلاق کی رو سے انسانی جان کو ہمیشہ حرمت حاصل رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنی کتاب میں پوری صراحت کے ساتھ حکم دیا ہے کہ کوئی شخص کسی کو قتل نہ کرے یہ شرک کے بعد سب سے بڑا جرم ہے، قرآن کریم کا ارشاد ہے کہ بنی اسرائیل کو یہی حکم اس تاکید کے ساتھ دیا گیا تھا کہ ایک انسان کا قتل درحقیقت پوری انسانیت کا قتل ہے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے خطبہ حجۃ الوداع کے موقع پر انسانی جان و مال کے تلف کرنے اور قتل و غارت گری کی خرابی و ممانعت سے آگاہ کرتے ہوئے ارشاد فرمایا! بے شک تمہارے خون اور تمہارا مال اور تمہاری عزتیں تم پر حرام ہیں، مزید آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا! سنو میرے بعد ایک دوسرے کو قتل کر کے کافر نہ ہو جانا۔ (بخاری)

اس حدیث مبارکہ میں حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے صراحتاً یہ فیصلہ صادر فرمایا کہ جو لوگ آپس میں خون خرابہ کریں گے، فتنہ و فساد اور دہشت گردی کی وجہ سے ایک دوسرے پر اسلحہ اٹھائیں گے اور

علم حاصل کرو

محمد علیم یعقوب

علم حاصل کرنا ہر مرد و عورت پر فرض ہے۔ علم بانٹنے سے بڑھتا ہے اور پیسہ خرچ کرنے سے کم ہوتا ہے۔ علم حاصل نہ کرنے والا جاہلوں کے زمرے میں آتا ہے۔ علم انسانیت کی معراج ہے۔

علم ایسی دولت ہے جو کسی بھی قیمت پر چرائی نہیں جاسکتی علم حاصل کر کے ہر طبقہ فکر کے لوگ زندگی کے کسی بھی میدان کے اندر کوئی بھی اعلیٰ درجے کا کارنامہ سرانجام دے سکتے ہیں۔

تعلیم انسان کا زیور ہے، اسے زندگی میں ضرور پہنئے۔ علم حاصل کرنے والا اعلیٰ تعلیم یافتہ شخص ملکی دفاعی اور خارجہ پالیسی بہتر انداز میں طے کر سکتا ہے۔

علم حاصل کرنے والا اللہ کا شکر ادا کرے کہ جس نے اُسے تعلیم حاصل کرنے کے مواقع دیئے۔

جو لوگ علم حاصل کرنے میں دلچسپی نہیں رکھتے، وہ ساری عمر جاہل اور گنوار رہتے ہیں۔

اگر کسی شخص کے پاس علم موجود نہیں تو اُسکے پاس کچھ نہیں۔ علم حاصل کرنے کے بعد اسے پھیلا نا ثواب کا کام ہے۔

Diabetes



شوگر

(Diabetes)

کاشف شہزاد عطاری مدنی

امراض سے لگ بھگ ۴۹ لاکھ لوگ موت کا شکار ہوتے ہیں۔ ذیابیطس کیا ہے؟ خون میں شوگر کی مقدار کا معمول سے زیادہ یا کم ہو جانا ذیابیطس کہلاتا ہے۔ البتہ زیادہ تر مریضوں کو شوگر کی مقدار بڑھ جانے کی بیماری لاحق ہوتی ہے۔ خالی پیٹ (نہار منہ) چیک کروانے کی صورت میں شوگر کی مقدار ۸۰ سے ۱۲۰ تک جبکہ کھانے کے بعد چیک کروائیں تو ۱۲۰ تا ۱۸۰ نارمل ہے۔ خون میں شوگر کی مقدار کا مذکورہ اعداد سے بڑھ جانا خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔ اس معاملے میں مختلف لیبارٹریوں کے نتائج میں کچھ نہ کچھ فرق بھی ہو سکتا ہے۔

ذیابیطس کا ظاہری سبب خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جانا اور لبلبے سے بننے والی انسولین کی مقدار کم یا بالکل ختم ہو جانا ذیابیطس کا ظاہری سبب ہے۔ شوگر کی علامات کثرت سے پیشاب آنا، معمول سے زیادہ پیاس لگنا، تیزی سے وزن کم ہونا، کمزوری اور بھوک کا احساس، مزاج میں چڑچڑاپن، بینائی میں دھندلاہٹ، زخم یا خراش کا جلدی نہ بھرنا، پاؤں میں سنسناہٹ (ایسا محسوس ہونا کہ جیسے پاؤں پر چیونٹیاں چل رہی ہوں) وغیرہ یاد رکھئے! ان علامات میں سے ایک یا بعض کے پائے جانے کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ آپ شوگر کے مریض ہیں البتہ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کر کے چیک اپ کروا لینا چاہئے۔ مدنی مشورہ: یہ علامات آپ میں موجود ہوں یا نہ ہوں شوگر کا ٹیسٹ ضرور کروا لیجئے۔

کوئی مرض لا علاج نہیں مدینے کے سلطان صلی اللہ علیہ وسلم کا

مبلغ اسلام مفتی محمد امین عطاری رحمہ اللہ خدمت دین کا جذبہ رکھنے والے ایک متحرک عالم دین تھے۔ درس و تدریس اور افتانویسی کے علاوہ سنتوں بھرے بیانات بھی فرماتے تھے۔ دعوت اسلامی کی مرکزی مجلس شوریٰ کے نگران حضرت مولانا عمران عطاری رحمہ اللہ نے بھی آپ سے علم دین حاصل کیا۔ آپ شوگر کے مریض تھے لیکن آپ کو اس کا علم نہ تھا اور اسی مرض کے باعث ۱۸ ذوالقعدة الحرام ۱۴۲۶ھ بروز منگل برطابق ۲۰ دسمبر ۲۰۰۵ء کو دنیائے فانی سے رخصت ہو گئے وفات سے ۳ دن پہلے گلا سوکھنے کی وجہ سے کافی مقدار میں گنے کا رس وغیرہ استعمال کیا لیکن افاقہ نہ ہوا۔ چیک اپ کروایا تو معلوم ہوا کہ شوگر ۷۰۰ سے تجاوز کر چکی تھی۔ آپ کو انتہائی نگہداشت کے وارڈ (آئی سی یو) میں منتقل کر دیا گیا، آپ نے وہیں اپنی جان جان آفرین کے سپرد کر دی۔

ذیابیطس جسے عرف عام میں شوگر کہا جاتا ہے ایک حساس مرض ہے۔ بسا اوقات اس میں مبتلا شخص کو بھی علم نہیں ہوتا کہ مجھے شوگر ہو چکی ہے۔ یہ لاعلمی یا علم ہونے کے باوجود بے احتیاطی بعض اوقات بڑے نقصان کا سبب بن جاتی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق اس وقت دنیا میں ذیابیطس کے رجسٹرڈ مریضوں کی تعداد ۳۰ کروڑ سے زائد جبکہ پاکستان ۷۰ ستر لاکھ سے زائد ہے۔ دنیا میں ہر سال ذیابیطس اور اس کے متعلقہ

عموماً بلڈ پریشر کا مرض بھی ہو جاتا ہے اس لئے مذکورہ اشیاء کے استعمال سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور فرمالیجئے کیونکہ بعض غذا میں شوگر کیلئے مفید جبکہ بلڈ پریشر والے کیلئے نقصان دہ ہوتی ہیں۔

ناسمجھ بیمار کو اُمرت بھی زہر آمیز ہے
سچ یہی ہے سو دوا کی اک دوا پرہیز ہے

شوگر کا روحانی علاج:

وَقُلْ رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ
مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاَجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا
نَّصِيْرًا ﴿۸۰﴾ (اسرائیل: ۸۰)

روزانہ صبح و شام اوپر دی ہوئی آیت مبارکہ تین بار (اول آخر ایک بار درود شریف) پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیجئے (حصول شفاء)

شوگر کے گھریلو علاج:

خشک سونف اور خشک آمہ ہم وزن پس کر باریک چھان لیجئے، اب اس پر ۳۱۳ بار درود پاک پڑھ کر دم کر کے رکھ لیجئے اور اندازاً چھ ماشہ (۶ گرام) تا حصول شفاء روزانہ صبح و شام تازہ یا منگے کے پانی سے استعمال کیجئے۔ انشاء اللہ اسے شوگر کم کرنے کا بہترین علاج پائیں گے۔ روزانہ صبح و شام کریلے کا رس ایک ایک چمچ پی لیں، ان شاء اللہ شوگر کی بیماری میں حیرت انگیز فائدہ ہوگا، بڑی لالچگی کے اندر سے دانے نکال کر (تا حصول شفاء) روزانہ صبح و شام پانچ پانچ دانے چبا کر نگل لیجئے ان شاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔ (گھریلو علاج، ص ۶۴)

میٹھی دانے دردرے (یعنی موٹے موٹے) پسے ہوئے ۲۰ گرام روزانہ کھانے سے ان شاء اللہ صرف دس دن کے اندر ہی پیشاب اور خون میں شوگر کی مقدار کم ہو جائے گی، شوگر کے تناسب سے میٹھی دانوں کا استعمال روزانہ ۱۰۰ گرام تک بھی کیا جاسکتا ہے۔ لو شوگر کے مریض میٹھی استعمال نہ کریں۔

(میٹھی کے ۵۰ مدنی پھول، ص ۶۵)

فرمانِ عالی شان ہے لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ یعنی ہر بیماری کی دوا ہے (مسلم، ص ۱۲۱۰، حدیث: ۲۲۰۴)

یقیناً بڑھاپے اور موت کے سوا کوئی بیماری ایسی نہیں جس کی دوا نہ ہو، ہاں یہ بات ضرور ہے کہ کئی امراض کا علاج اطباء تک دریافت نہیں کر پائے۔ شوگر کی بیماری بھی انہی امراض میں سے ہے جن کا مکمل علاج تادم تحریر دریافت نہیں ہو سکا۔ ڈاکٹرز کا تجربہ بتاتا ہے کہ ایک بار یہ مرض لاحق ہو جانے پر عمر بھر دوا کا استعمال خوراک کی طرح ضروری ہو جاتا ہے۔ اگر شوگر کا مریض خوراک میں مکمل احتیاط، دوا کا باقاعدگی سے استعمال اور ورزش کا معمول بنالے تو شوگر کے نقصانات کم سے کم ہو سکتے ہیں۔ مدنی مشورہ: شوگر یا کسی بھی مرض کی تشخیص کی صورت میں سیکنڈ آپشن ضرور لیں یعنی کسی دوسرے ڈاکٹر سے دوسری لیبارٹری کی رپورٹ کے ذریعے مرض کی تصدیق کروالیں۔ پیدل چلنے کا معمول بنائیے: شوگر کے مریض کو چاہئے کہ روزانہ تیس منٹ پیدل چلنے کا معمول بنائے۔ پہلے ۱۰ منٹ آہستہ، اس کے بعد ۱۰ منٹ تیز اور آخری ۱۰ منٹ پھر آہستہ چلیں نیز شوگر چیک کرنے کا آلہ اپنے گھر میں رکھ لیں اور وقتاً فوقتاً شوگر لیول چیک کرتے رہیں۔ ان چیزوں سے پرہیز کیجئے بیکری کی بنی ہوئی اشیاء، مٹھاس والی اشیاء مثلاً شربت، بند ڈبوں والے پھل، گنا، کولڈ ڈرنک، پڈنگ شکر (چینی) آئس کریم، شکر قندی، انجیر، گڑ وغیرہ۔ کم مقدار میں ضرورتاً استعمال کیجئے: چاول، کینو، موسمی، مالٹا، مرغی، انڈہ، آلو، بیسن، آم (چھوٹا)، تلی ہوئی اشیاء، مٹر، چقندر، شلجم، گاجر، امرود، روٹی، دالیں، فالسہ، جامن، چیکو، بغیر چربی کا گوشت، کھانے کا تیل اور گھی، پنیر، شریفہ، بھٹہ، مارجرین مکھن، کیلا، دلیہ، آڑو، آلو بخارا، پیپتا، خوبانی، تربوز، بغیر بالائی کے دودھ دہی، نوڈلز، مچھلی، سیب، خربوزہ وغیرہ۔

مفید غذائیں: کریلا، اروی، کدو، سلاڈ، توری، ہری مرچ، مولی، بھنڈی، بند گوبھی، پھول گوبھی، بینگن، ہری اور سوکھی پیاز، ککڑی، کھیرا، لیموں وغیرہ۔ توجہ فرمائیے اگر شوگر کے مریضوں کو

لو Heatstroke لگنے پر

ابتدائی طبی امداد

لو لگنے کی علامات سر میں درد اور چکر آنا، پیاس کی شدت، چہرے اور آنکھوں کا سرخ ہو جانا، بے چینی، چڑچڑاپن، دل کی دھڑکن بڑھنا، کمزوری، بے ہوشی، الٹی یعنی قے اور متلی آنا وغیرہ۔ لو لگنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد لو کے شکار فرد کو پانی پلائیے، فوراً ٹھنڈی جگہ منتقل کر دیجئے، ستر کے علاوہ غیر ضروری کپڑے اتار کر برف یا ٹھنڈے پانی کی پٹیاں خصوصاً پیٹھ، بغل، گردن اور رانوں پر رکھئے، ممکنہ صورت میں ٹھنڈے پانی کے ٹب میں لٹائیے، جلد سے جلد اسپتال پہنچانے کی کوشش کیجئے۔

موسم گرما کی احتیاطیں۔ سفید یا ہلکے رنگ کا سوتی کا لباس پہنئے۔ بالخصوص دن ۱۱ بجے سے ۳ بجے کے درمیان دھوپ میں نکلنے سے پرہیز کیجئے گھر سے نکلتے ہوئے سر کو ڈھانپ لیں، پانی کی بوتل ساتھ رکھیں اور وقفے وقفے سے پانی پیتے رہیں، گرم اشیا مثلاً چائے، کافی وغیرہ سے پرہیز کریں، ممکنہ صورت میں دن میں دو سے تین مرتبہ غسل فرمالیں۔

لو سے بچانے والی سنت: جو شخص عمامہ باندھنے کا عادی ہوگا وہ لو لگنے اور دماغی فالج جیسے امراض سے محفوظ رہے گا۔ کیونکہ جسم انسانی میں سر کا پچھلا حصہ ایک خاص اہمیت کا حامل ہے۔ اس جگہ سے دماغ پر سردی اور گرمی کا بہت جلد اثر ہوتا ہے۔ اس حصہ کی حفاظت کیلئے سنت کے مطابق عمامہ باندھنا بہت ہی احسن ہے۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ اس طرح سر اور گردن کے ڈھک جانے سے نہ صرف لو لگنے سے حفاظت ہوگی بلکہ سنت پر عمل کا ثواب بھی ملے گا۔

شوگر سے متعلق امیر اہل سنت کے متفرق مدنی پھول:

جس کو وسعت ہو وہ چائے میں چینی کے بجائے شہد استعمال کرے۔ ٹھنڈی بوتلوں اور آئسکریم کے شائقین عام طور پر شوگر کے مریض بن جاتے ہیں۔ لوگ شاید ٹھنڈی بوتلوں کو بے ضرر سمجھتے ہوں گے حالانکہ ۲۵۰ ملی لیٹر کی ایک ٹھنڈی بوتل میں تقریباً سات چمچ چینی ہوتی ہے اور آئسکریم تو اچھا خاصہ ”شوگر بم“ ہے۔ وزن دار آدمی کو تو ٹھنڈی بوتل اور آئسکریم کی طرف دیکھنا بھی نہیں چاہئے کہ یہ اس کے حق میں میٹھا زہر ہے۔ کولڈ ڈرنک چینی والی ہو یا ”شوگر فری“ دونوں ہی صورتوں میں صحت انسانی کیلئے نقصان دہ ہے۔ ہاتھ سے کھانے کے طبی فوائد: ڈاکٹروں نے اعتراف کیا ہے کہ جو لوگ ہاتھ سے کھاتے ہیں ان کی انگلیوں سے ایک خاص قسم کی ”ہاضم، رطوبت“ نکل کر کھانے میں شامل ہو جاتی ہے جو جسم میں انسولین کم نہیں ہونے دیتی اور اس سے شوگر کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے پھر کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنے سے مزید ہاضم رطوبت پیٹ میں داخل ہوتی ہے جو آنکھوں، دماغ اور معدہ کیلئے بے حد مفید ہے اور یہ دل، معدہ اور دماغی امراض کا زبردست علاج ہے۔ (فیضان سنت، ص ۲۴)

جسمانی مریضوں کو اللہ شفا دیدے

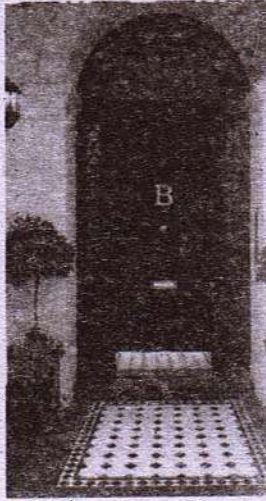
اچھا ہے فقط وہ جو بیمارِ مدینہ ہے

(وسائل بخشش، ص ۴۹۲)

ایک بار پھر موسم گرما کی آمد آمد ہے۔ گرمی کا موسم اللہ تعالیٰ کی ایک عظیم نعمت ہے لیکن بے احتیاطی کے باعث یہ موسم نعمت کے بجائے زحمت بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس موسم میں زیادہ وقت تک دھوپ میں کام کرنے نیز گرم اور جس زدہ ماحول میں ٹھہرنے کے سبب انسان لو کا شکار ہو سکتا ہے۔ عموماً بچے، بوڑھے، کھلے آسمان تلے کام کرنے والے اور نشے کے عادی افراد کو لو لگنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

دوسروں کے گھروں میں داخل ہونے کے آداب

محمد افضل سعید کی ڈائری سے ایک ورق



ہو جاؤ، کیوں کہ یہ تمہارے اپنے گھر ہیں اور ان میں داخل ہونے کے لیے تمہیں کسی سے اجازت لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ جب دوسروں کے گھروں میں داخل ہونے کی بات ہو تو اس سے پہلے اس گھر کے لوگوں سے اجازت لے لو اور صرف ایسے ہی نہیں بلکہ اس گھر والوں کو با آواز بلند سلام کر۔ زور سے سلام کرنے کی مصلحت غالباً یہ ہو سکتی ہے کہ اس آواز کو گھر والے سن لیں اور آنے والے کو پہچان لیں، کیوں کہ آواز سے بھی انسان کو پہچانا جاتا ہے۔ سلام کی آواز سننے کے بعد اس گھر کے لوگ آنے والے کو پہچان لیں گے اور اگر وہ ان کا قریبی عزیز ہے تو اندر آنے کی اجازت دینے یا نہ دینے کا فیصلہ کریں گے۔ اس آیت میں سلام کرنے کا حکم دیا گیا ہے اور پھر یہ بات بھی بتائی گئی ہے کہ اگر تم سمجھو تو یہ بات یقینی طور پر تمہارے لیے بہتر ہوگی اور اس سے تم نصیحت حاصل کر سکو گے۔

اگلی آیت میں ارشاد ہوتا ہے:

”پھر تم وہاں کسی کو نہ پاؤ تو اس میں داخل نہ ہو جب تک تمہیں اجازت نہ دی جائے۔ اور اگر تم سے کہا جائے ”واپس چلے جاؤ“ تو واپس چلے جاؤ، یہ تمہارے لئے بہت ہی پاکیزہ بات ہے۔ اور اللہ جانتا ہے جو تم کرتے ہو۔“ (سورہ نور: ۲۸)

اس آیت مبارکہ میں کسی کے گھر جانے کے آداب کے حوالے سے مزید ہدایات دی جا رہی ہیں کہ اگر گھر کے اندر سے جواب آئے کہ ”واپس چلے جاؤ“ تو اس پر عمل کرو، کیوں کہ تم اس بات سے واقف نہیں ہو کہ یہ بات تمہارے لیے کتنی اچھی اور

اللہ تعالیٰ بندوں کو دوسرے کے گھروں میں داخل ہونے کے آداب سکھاتے ہوئے ارشاد فرماتا ہے:

”اے ایمان والو! اپنے گھروں کے علاوہ گھروں میں داخل نہ ہو جب تک اجازت نہ لے لو اور اس کے رہنے والوں کو سلام نہ کر لو۔ یہ بات تمہارے لیے بہتر ہے شاید تم نصیحت حاصل کر لو۔“

آج کل ایک عام رویہ بنتا جا رہا ہے کہ لوگ اگر کسی سے ملنے اس کے گھر جاتے ہیں اور وہ گھر پر نہیں ملتا تو جانے والے بُرا مان جاتے ہیں۔ ان کا یہ خیال ہوتا ہے کہ چاہے ان کا دوست یا عزیز جس سے وہ ملنے اس کے پاس گئے تھے، گھر پر نہ ہو لیکن اس کے بیوی بچوں کو چاہیے کہ وہ انہیں خوش آمدید کہیں، اپنے گھر اندر بلائیں، بٹھائیں، انہیں چائے کے لیے پوچھیں اور ان کی خاطر تواضع کریں۔ دنیاوی اعتبار سے ہو سکتا ہے، مگر دینی اعتبار سے یہ بالکل ٹھیک نہیں ہے۔ وہ اپنے جس دوست، عزیز یا رشتے دار سے ملنے گئے تھے اگر وہ گھر پر نہیں اور اس کی عدم موجودگی میں اس کے گھر والے انہیں اندر نہیں بلاتے تو ان لوگوں کا یہ عمل دینی اعتبار سے بالکل ٹھیک ہے۔ اس میں جانے والے کو ہرگز بُرا نہیں ماننا چاہیے، بلکہ اسلامی حکم کے مطابق چپ چاپ واپس آ جانا چاہیے، کیونکہ مطلوبہ شخص کی عدم موجودگی میں انہیں اندر جانے کا نہ کوئی حق ہے اور نہ ہی اسلام اس کی اجازت دیتا ہے۔

ارشاد ہو رہا ہے کہ اپنے گھروں میں تو تم جب چاہو، داخل



اقوال زریں



فاطمہ خالد

جو لوگ میانہ روی اختیار کرتے ہیں، کسی کے محتاج نہیں ہوتے“ (نبی کریم ﷺ)

جو علم کو دنیا کمانے کیلئے حاصل کرتا ہے، علم اُسکے قلب میں جگہ نہیں پاتا“ (امام ابو حنیفہ رحمۃ اللہ علیہ)

جب خلقت کے پاس آؤ تو زبان کی نگہداشت کرو“

(حضرت لقمان رحمۃ اللہ علیہ)

اللہ تعالیٰ نے اشیاء کی حقیقت کا علم تم سے چھپا لیا ہے، اسلئے کوئی چیز تمہیں اچھی لگے یا نہ لگے، اُسکے خلاف نہ کہو۔

(شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ)

آگاہ راز

اشفاق احمد

ایک بار ایک درویش علامہ اقبال کے پاس آیا۔ آپ نے حسب عادت اس سے دعا کی درخواست کی۔ اس نے پوچھا، ”دولت چاہتے ہو؟“ علامہ نے جواب دیا: ”میں درویش ہوں۔ دولت کی ہوس نہیں۔“ پوچھا عز و جاہ مانگتے ہو؟ ”جواب دیا: ”وہ بھی خدا نے کافی بخش رکھی ہے۔“ پوچھا ”تو کیا خدا سے ملنا چاہتے ہو؟“ جواب دیا ”سائیں جی کیا کہہ رہے ہو۔ میں بندہ وہ خدا۔ بندہ خدا سے کیوں کر مل سکتا ہے؟ قطرہ دریا میں مل جائے تو قطرہ نہیں رہتا۔ نابود ہو جاتا ہے۔ میں قطرے کی حیثیت سے رہ کر دریا بننا چاہتا ہوں۔“ یہ سن کر اُس درویش پر خاص کیفیت طاری ہوئی۔ بولا: ”بابا جیسا سنا تھا، ویسا ہی پایا۔ تو تو خود آگاہ راز ہے۔ تجھے کسی کی دعا کی کیا ضرورت؟“

کہاں سے تو نے اے اقبال سیکھی ہے یہ درویشی کہ چرچا بادشاہوں میں ہے تیری بے نیازی کا (حوالہ: ذکر اقبال۔ از: عبدالمجید سالک)

پاکیزہ ہے اس بات کی اچھائی کو صرف اللہ ہی جانتا ہے اور جو کچھ تم کرتے ہو اس کی مصلحت سے بھی صرف وہی رب العالمین واقف ہے۔ اس میں تمہارے لیے بھلائی اور بہتری ہے۔

جب کوئی شخص کسی کا دروازہ کھٹکھٹائے اور پوچھا جائے کہ کون ہے تو یہ کہنے کہ میں ہوں بلکہ اپنا نام بتائے۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں اپنے والد کے قرض کے سلسلہ میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا۔ پس میں دروازے پر دستک دی۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کون ہے؟ میں نے کہا! میں ہوں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا میں، میں، گویا رسول اللہ ﷺ نے اس جواب کو مکروہ قرار دیا۔ (صحیح بخاری حدیث: ۲۵۰۰، صحیح مسلم حدیث: ۲۱۵۵)

اگر کسی گھر کا دروازہ بند ہو تو اس کی جھریوں سے جھانکنا ممنوع ہے۔ تین مرتبہ سلام کرنے کا حکم اس لئے دیا گیا ہے کہ جب تین مرتبہ سلام کرنے کے بعد گھر والا اندر آنے کے لیے نہ کہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ گھر والا اس کو بلانا نہیں چاہتا یا ممکن ہے اُسے کوئی عذر ہو جس کی وجہ سے وہ سلام کا جواب نہ دے سکے اور اُس کو نہ بلا سکے۔

بیان کرتے ہیں کہ بنو عامر کے ایک شخص نے نبی کریم ﷺ گھر آنے کی اجازت طلب کی اور یہ کہا کہ میں اندر آ جاؤں۔ نبی کریم ﷺ نے اپنے خادم سے فرمایا جاؤ اس کو اجازت طلب کرنے کا طریقہ سکھاؤ اور اس کو کہو کہ یوں کہے۔ السلام علیکم، کی ایں داخل ہو جاؤں؟ اُس شخص نے یہ سن کر کہا۔ السلام علیکم، کیا میں داخل ہو جاؤں؟ پھر نبی کریم ﷺ نے اس کو اجازت دی اور وہ داخل ہو گیا۔

احادیث سے یہ بات بھی ثابت ہے کہ جب کسی کے گھر جائیں تو دروازے کے سامنے کھڑے نہ ہوں بلکہ دائیں یا بائیں کھڑے ہونا چاہیے تاکہ دروازہ کھلنے پر گھر کے اندر نظر نہ جاسکے۔ اگر ایسے مکان میں جانا ہو کہ اس میں کوئی نہ ہو تو یہ کہے:

اَلسَّلَامُ عَلَیْنَا وَعَلٰی عِبَادِ اللّٰهِ الصّٰلِحِیْنَ

”فرشتے اس سلام کا جواب دیں گے۔“

جھوٹ کی بدبو

ساجد علی فضل

کہ اللہ تعالیٰ کے نزدیک گذاب (یعنی بہت بڑا جھوٹا) لکھ دیا جاتا ہے۔ (مسلم ص ۱۰۷۸، حدیث ۶۲۳۹)

اور آپ کو پتا ہے کہ جب بندہ جھوٹ بولتا ہے تو اسکی بدبو سے فرشتہ ایک میل دور ہو جاتا ہے۔ (ترمذی ۳/۳۹۲، حدیث ۱۹۷۹) امی کی باتیں سن کر خالد نے وعدہ کیا کہ وہ آئندہ جھوٹ نہیں بولے گا۔ (انشاء اللہ تعالیٰ)

بچوں کے جھوٹ بولنے کی نو (۹) مثالیں:

پیارے بچو! گندے بچوں کی ایک بری عادت ”جھوٹ بولنا“ بھی ہے، یہ کبھی جان بوجھ کر جھوٹ بولتے ہیں، پھر اپنی بات پر اڑ جاتے ہیں اور کہتے ہیں: ہم نے جھوٹ نہیں بولا، اس طرح ایک جھوٹ کو چھپانے کیلئے بہت سارے جھوٹ بولتے چلے جاتے ہیں اور کبھی جھوٹ بول کر کہتے ہیں کہ ہم تو مذاق کر رہے تھے حالانکہ جھوٹ بولنا بہت بڑا گناہ ہے چاہے وہ مذاق میں ہی کیوں نہ بولا جائے۔ گندے بچے کس کس طرح سے جھوٹ بولتے ہیں، آئیے ہم آپ کو اس کی کچھ مثالیں بھی بتاتے ہیں تاکہ اگر اب تک آپ کے منہ سے بھی اس طرح جھوٹی باتیں نکلتی رہی ہیں تو آپ توبہ بھی کر لیں اور آئندہ بھی بچیں۔

(۱) اس نے مجھے مارا ہے (حالانکہ مارا نہیں ہوتا) (۲) میں نے تو اسے کچھ بھی نہیں کہا (حالانکہ کہا ہوتا ہے) (۳) اس نے مجھے دھکا دیا تھا (حالانکہ خود ٹھوکر کھا کر گرے ہوتے ہیں) (۴) اس نے میرا کھلونا توڑ دیا (حالانکہ اس نے نہیں توڑا ہوتا) (۵) شور کرنے کے باوجود کہنا: میں تو شور نہیں کر رہا تھا (۶) بھوک ہونے کے باوجود من پسند چیز نہ ملنے کی وجہ سے کہنا: ”مجھے بھوک نہیں ہے“ (۷) ہوم ورک نہ کرنے کے باوجود کہنا: میں نے ہوم ورک کر لیا ہے یا سبق یاد کر لیا ہے (۸) یہ جھوٹ بول رہا ہے (جبکہ معلوم ہے کہ یہ سچا ہے) (۹) اپنی سیاہی سے کپڑے گندے ہو گئے مگر ڈانٹ پڑنے پر کہنا: ایک بچے نے میرے کپڑوں پر سیاہی گرا دی تھی۔ پیارے بچو آئیے! ہم پکا وعدہ کرتے ہیں کہ کبھی جھوٹ نہیں بولیں گے اور یہ نعرہ لگاتے ہیں:

جھوٹ کے خلاف اعلان جنگ ہے
نہ جھوٹ بولیں گے نہ بلوائیں گے

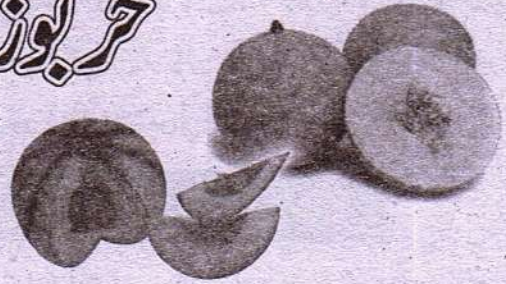
خالد کمرے میں کھیل رہا تھا جبکہ اُس کی امی کچن میں کام کر رہی تھیں۔ امی نے اچانک کوئی چیز گرنے کی آواز سنی، دوڑ کر کمرے میں آئیں تو دیکھا کہ خالد میز پر کھڑا ہے اور اس کے پاس ہی زمین پر گلدان گر کر چکنا چور ہو چکا تھا۔ امی نے کہا: بیٹا! آپ نے گلدان توڑ دیا؟ خالد نے لڑکھاتی زبان سے کہا: وہ وہ۔ امی جان! عمران بھائی نے توڑا ہے۔ امی نے کہا: بیٹا! عمران تو کب سے مدرسے میں پڑھنے گیا ہوا ہے۔ اس سے پہلے کہ خالد کچھ اور بولتا امی جان نے اُسے نہایت پیار سے اپنے پاس بلایا اور یوں سمجھانے لگیں: خالد بیٹا! جھوٹ بولنا برا کام ہے، آپ کو ابھی سے جھوٹ سے بچنا بہت ضروری ہے ورنہ بڑے ہونے کے بعد آپ کے اندر جھوٹ بولنے کی عادت پختہ ہو جائے گی۔ آپ کو پتا ہے جھوٹ بولنے والے کو قیامت کے دن کیا سزا ملے گی؟ خالد نے کہا: نہیں امی، آپ ہی بتائیے! امی نے کہا: ”جھوٹا“ دوزخ میں گتے کی شکل میں بدل جائے گا۔ (تبیہ لہ خیرین ص ۱۹۳)

خالد نے کہا: امی جان! یہ کتے جیسی شکل ہونے والی بات سن کر تو مجھے بہت ڈر لگ رہا ہے، امی نے کہا: ہاں بیٹا! ڈرنا بھی چاہئے بلکہ خوف خدا پیدا کرنے والی باتیں پڑھتے اور سنتے رہنا چاہئے، اس سے گناہوں سے بچنے کا ذہن بنتا ہے اور یہ کتنی بری بات ہے کہ سامنے والا آپ کو سچا سمجھ رہا ہو اور آپ جھوٹ بول رہے ہوں، اسکا نقصان یہ ہوگا کہ آپ کی بات کا اعتبار اٹھ جائے گا اور کبھی ایسا بھی ہوگا کہ آپ سچ بول رہے ہوں گے اور لوگ آپ کی بات کو جھوٹ سمجھ رہے ہوں گے۔ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جھوٹ سے بچو کیونکہ جھوٹ گناہوں کی طرف لے جاتا ہے اور گناہ جہنم کا راستہ دکھاتا ہے اور آدمی برابر جھوٹ بولتا رہتا اور جھوٹ بولنے کی کوشش کرتا ہے، یہاں تک

پھلوں اور سبزیوں کے فوائد:

خربوزہ اور شملہ مرچ

(اعجاز نواز عطاری مدنی)



خربوزہ اور اس کے فوائد:

خربوزہ موسم گرما کا ایک لذیذ اور مفید پھل ہے۔ کدو شریف کی طرح اس کی افزائش بھی زمین پر نیل کی صورت میں ہوتی ہے۔ سرکار صلی اللہ علیہ وسلم کو تازہ پھلوں میں خربوزہ اور انگور زیادہ پسند تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم خربوزہ روٹی، شکر اور بسا اوقات کھجور کے ساتھ تناول فرماتے تھے۔ (فیضان سنت ص ۳۰۵)

خربوزے پر دو مثل / مثالیں (بڑی مشہور ہیں: ”خربوزہ چھری پر گرے یا چھری خربوزے پر، نقصان خربوزے ہی کا ہے۔ (یعنی کمزور کی ہر طرح شامت ہے) اور ”خربوزے کو دیکھ کر خربوزہ رنگ پکڑتا ہے (یعنی صحبت کا اثر ہوتا ہے)“

(فیروز اللغات ص ۶۲۲)

خربوزے کے چند فوائد یہ ہیں: خربوزہ پیاس کی شدت کو کم کرتا، قبض اور معدہ کی خشکی کو دور کرتا اور دل و دماغ کو تقویت دیتا ہے گردوں اور مثانے کے امراض میں مفید ہے، خربوزہ سر کی خشکی، اور خارش کو بھی دور بھگاتا ہے، جسم کی گانٹھیں گلاتا ہے خوب پیشاب لاتا ہے مثانے کی پتھری سے نجات دلاتا ہے۔ (گھریلو علاج، ص ۹۶)

حاملہ عورت اگر بکثرت خربوزہ کھائے تو اولاد حسین اور صحت مند پیدا ہوگی (اسلامی بہنوں کی نماز، ص ۲۳۵) خربوزے کے چھلکوں کا سفوف سبزیوں کو جلد گلانے اور آٹے میں خمیر لانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ (جنتی زیور ص ۵۶۶) خربوزے کے تھوڑے سے بیج چھیل کر روزانہ کھا لینے اور اوپر

سے پانی پی لینے سے گردے کے درد میں راحت ملتی ہے۔ (گھریلو علاج، ص ۵۵) بعض حکما کے نزدیک خربوزہ نہار منہ (خالی پیٹ) کھانا نقصان دہ ہے۔

شملہ مرچ اور اس کے فوائد:

شملہ مرچ ایک مفید سبزی ہے، ابتداء میں سبز پھر پیلی اور خوب پکنے کی صورت میں سرخ ہو جاتی ہے، اسی وجہ سے اس کی قیمتوں اور دستیابی میں بھی خاصا فرق ہے۔ شملہ مرچ کا آبائی وطن میکسیکو اور چلی، ہے جہاں اسے تین ہزار سال سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ شملہ مرچ کو آلو، قیمہ، گوشت، دیگر سبزیوں کے ساتھ اور قیمے سے بھر کر بھی پکایا جاتا ہے۔ اسے بطور سلاڈ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تیکھی نہیں ہوتی۔ شملہ مرچ کے چند فوائد یہ ہیں:

شملہ مرچ وٹامن اے اور سی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے، شملہ مرچ آنکھوں میں موتیا اترنے سے بچاتی ہے، سرخ رنگ کی شملہ مرچ ہر قسم کے کینسر سے بچانے میں مدد دیتی ہے، شملہ مرچ فائبر سے بھرپور ہوتی ہے، شملہ مرچ وزن کم کرتی ہے، کولیسٹرول کی مقدار بھی کنٹرول کرتی ہے، جوڑوں کے درد والے افراد خصوصاً کمر درد والوں کیلئے نہایت مفید ہے، شملہ مرچ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو دماغ کیلئے نہایت مفید ہیں، اسی وجہ سے شملہ مرچ ذہنی تناؤ دور کرتی اور ٹینشن سے نجات دلاتی ہے، سرخ شملہ مرچ بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے بھی مفید ہے، شملہ مرچ جلد کی جلن اور سوجن کے علاوہ بیرونی طور پر بھی استعمال کی جاتی ہے۔



ذہنی دباؤ سے نجات ممکن ہے



تہا جگہ پر جا کے زور سے چیخیں۔ اس طرح سارا غصہ اور دباؤ بہہ نکلے گا اور آپ خود کو ہشاش بشاش محسوس کریں گی۔

خود کو وقت دیں: اپنی شخصیت پر توجہ دینا ضروری ہے، ساتھ ہی خود کو آرام بھی پہنچائیں۔ آرام پہنچانے کا عمل انتہائی سادہ ہے کسی بھی پرسکون جگہ پر لیٹ کر کچھ وقت گزاریں۔ اس دوران ذہن کو مکمل طور پر خالی چھوڑ دیں۔ اس عمل کے بعد اگر ٹی وی یا کوئی اچھی فلم دیکھنا چاہیں تو ضرور دیکھیں ورنہ کوئی سی اچھی کتاب بھی مفید ہو سکتی ہے۔ اگر پسند کریں تو اپنا پسندیدہ مشغلہ بھی اپنا سکتی ہیں مثلاً ٹینگ، کوکنگ وغیرہ۔

متوازن غذا کا انتخاب کریں: یاد رکھیں آپ کی غذا دباؤ سے لڑنے کا اہم ترین ہتھیار ہے۔ لہذا اس کا متوازن اور طاقتور ہونا ضروری ہے۔ پھل، ترکاری اور سوپ وغیرہ کو اپنی غذا کا مستقل حصہ بنالیں، شکر اور کیفین کی مقدار کم کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ مضر صحت اشیاء کھانے سے جس حد تک ہو سکے گریز کریں۔

ضرورت سے زیادہ امید نہ رکھیں: زندگی کو حقیقت پسندی کی نظر سے ضروری دیکھیں اور کبھی کسی سے غیر ضروری امید نہ باندھیں۔ حقیقت پسند لوگ کم ہی زندگی میں دُکھ اٹھاتے ہیں، ساتھ ہی اس بات کا بھی تعین کر لیں کہ آپ زندگی میں کیا چاہتی ہیں اور پھر اپنے مقصد کے حصول میں مصروف ہو جائیں۔ جو بات ناممکن ہے اسے ممکن بنانے کی کوشش نہ کریں کیونکہ ناکامی کی صورت میں آپ پر دباؤ بڑھ جائے گا اور یہ دباؤ کسی بھی صورت آپ کی دماغی اور جسمانی صحت کیلئے مفید نہیں۔

دباؤ کسی بھی قسم کا ہو ذہنی اور جسمانی عدم توازن کا باعث بنتا ہے، موجودہ دور کی مصروفیات نے ہر شخص کو تھکا دیا ہے۔ آج کل ایک چھوٹا بچہ بھی دباؤ کے باعث چڑچڑے پن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر دباؤ کی مقدار کم ہے تو یہ انسانی صحت کے لئے مضر نہیں ہوتا بلکہ انسان کو کچھ نہ کچھ کرنے کی ترغیب دیتا ہے لیکن دباؤ کا حد سے زیادہ پریشانی صحت کیلئے خطرے کی علامت ہے دباؤ کو شکست دینا بہت آسان ہے۔ بس مندرجہ ذیل چھ باتوں پر عمل کو اپنا معمول بنالیں اور پھر دیکھئے دباؤ کسے دبا کر بھاگتا ہے۔

دباؤ سے نجات کیلئے ضروری ہے کہ آپ ریلیکس کر دیں، ساتھ ہی اپنی سانسوں کو بھی کنٹرول میں رکھیں۔ جب سانس اندر کھینچیں یا باہر پھینکیں تو پانچ منٹ اس عمل پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں اور اس عمل کو مکمل طور پر محسوس کریں۔ آپ فوری طور پر دباؤ میں کمی محسوس کرنے لگیں گی۔

مثبت انداز فکر اپنایئے: حالات کتنا ہی منفی رخ کیوں نہ اختیار کر لیں انہیں خود پر حاوی نہ ہونے دیں، بلکہ ہر وقت یہ سوچنے کی کوشش کریں کہ آپ خوش ہیں اور مسائل جلد ہی حل ہو جائیں گے وغیرہ۔ اگر آپ مثبت انداز فکر اپنانے کے عادی ہیں تو دباؤ آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکتا۔

دوست کو راز دار بنالیں: اگر کوئی چیز مسلسل آپ کو تنگ یا پریشان کر رہی ہے تو اس بارے میں اپنے گھر کے کسی فرد یا قریبی دوست کو اعتماد میں ضرور لیں۔ آپ خود کو ہلکا محسوس کریں گی۔ اگر آپ کسی کو مہراز نہی بنانا چاہتیں تو پھر کسی کھلی یا

میری ماما کم نمبر آنے پر بہت ناراض ہوتی ہیں

گریڈز بمقابلہ اقدار

نیر کاشف



میں جنہوں نے ہر رزلٹ کے دن گھر آنے پر اپنے بچوں کا ہنگر اور بیلٹ سے استقبال کیا ہے۔ فیل ہونے پر نہیں بلکہ امیدوں سے کم نمبر لانے پر۔ ایسے میں بچے اپنے والدین کو خوش کرنے اور ان کی خواہش کے مطابق نمبر لانے کے لیے کچھ بھی کرنے کو تیار ہوتے ہیں، جھوٹ بولنا، نقل کرنا، ماں باپ سے حتی الامکان باتیں چھپانا دھوکہ دینا غرض یہ کہ شخصیت سازی کی دشمن یہ تمام عادات بچوں میں ان کے والدین کی بے جا توقعات کی وجہ سے پنپنا شروع ہو جاتی ہیں۔ والدین کے لیے اپنی کامیابی اور بچے کے بہتر مستقبل کو ناپنے کا واحد پیمانہ کاغذ کے ٹکڑے پہ درج بے جان نمبر اور گریڈ ہی رہ جاتے ہیں۔ جن کو بچہ جانے کتنی اخلاقی اقدار کے عوض حاصل کرتا ہے، تمہارے نمبر ساڑھے اٹھارہ کیسے آئے جب کہ فلاں اور فلاں کے کتنے آئے ہم اس طرح کا غیر صحت مند مقابلہ کرتے ہوئے بچوں کے اندر، حسد، جلن، بے جا مقابلے جیسے کتنے منفی جذبات پروان چڑھا رہے ہیں۔

یہ مادیت پرستی کا شاخسانہ ہے کہ ہم اپنے بچوں کو اس معاشرے کا ایک ”کامیاب“ شہری تو دیکھنا چاہتے ہیں لیکن ایک موثر اور باکردار شخص کے طور پر ہم اس کے لیے کوئی خواب نہیں دیکھتے، اچھے نمبر، اچھے گریڈ، اچھے تعلیمی اداروں میں داخلے، اچھی نوکریاں، اچھی تنخواہیں، بڑا گھر، بڑی گاڑی، معاشرے میں اونچا مقام، یہ ہمارے طے کردہ کامیابی کے معیارات ہیں اور بس انہیں حصول کے لیے مطلوبہ خصوصیات ہم اپنے بچوں کے اندر پروان چڑھاتے ہیں۔ رہ گئیں اخلاقی اقدار تو ان کی آج کے زمانے میں حیثیت ہی کیا ہے بھلا؟

لیکن سوچنے کی بات یہ ہے کہ ہم معاشرے کو کیسا فرد اور فرد کو کیسا معاشرہ مہیا کر رہے ہیں؟ ایک بہتر معاشرے کی تشکیل میں بحیثیت والدین ہم کیا کردار ادا کر رہے ہیں؟ ضرورت اس بات کی ہے اپنے بچوں کے لیے طے کردہ اہداف کا از سر نو جائزہ لیا جائے۔ یہ بھی طے کیا جائے کہ ان اہداف کے حصول کے لیے کن اخلاقی اقدار سے مزین ہونا اہم ہے، اور یہ یاد رکھنا بھی اہم ہے کوئی گریڈ اور کوئی پوزیشن ہمارے بچوں کی اخلاقی تربیت سے بڑھ کر اہم نہیں ہیں۔

طلبا کی کاپیاں چیک کرتے ہوئے جب میں نے اس کی کاپی کھولی تو پہلا جواب پڑھتے ہی ذہن کچھ منتشر سا ہو گیا۔ وہ ایک ذہین بچی ہے، تحریر اظہار میں ماہر لیکن یہ جواب، یہ جواب تو اس کی اپنی کاوش ہے ہی نہیں۔ ہو بہو کتاب کے جملے، ایک ایک لفظ وہیں سے گویا دیکھ کر لکھا گیا ہو۔ میں نے حیران ہوتے ہوئے کاپی پر دوبارہ نام دیکھا، شاید مجھے مغالطہ ہوا ہو، اسے کیا ضرورت ہے اس حرکت کی ایک ذہین اور لائق طالبہ، حاضر جواب، باصلاحیت لیکن یہ حرکت، جواب دینے کے لیے کچھ دیر بعد وہ میرے سامنے بیٹھے تھی۔ سر جھکائے، ہاتھوں کو مروڑتے، شرمندگی اس کے چہرے پہ جیسے رقم تھی۔

جی مس میں نے کتاب سے دیکھ کر لکھا ہے، اسٹیک ٹائم کے دوران۔ لیکن کیوں؟ میں اس کا نام لیتے ہوئے اپنے چہرے کی بے تابی کو ناچاہ کر بھی نہ چھپا پائی تھی۔ مس وہ میری ماما بہت ناراض ہوتی ہیں کم نمبر آنے پہ، بہت ڈانٹ پڑتی ہے مجھے، اس نے بے چارگی سے جواب دیا۔ پچھلی جانچ میں بھی کم نمبر آنے پہ وہ سخت ناراض ہوئی تھیں۔ میں نے فہرست میں جا کر پچھلی جانچ میں اس کے نمبر دیکھے، بیس میں سے ساڑھے سترہ، اس پہ بھی ڈانٹ پڑی تھی آپ کو؟ میں نے بے یقینی سے سوال کیا۔ جی مس بہت زیادہ بہت زیادہ ڈانٹ پڑی تھی، وہ رو دینے کو تھی۔ میری ماما چاہتی ہیں کہ اگر بیس نمبر کی جانچ ہو تو انیس نمبر تو ضرور آئیں، ورنہ وہ بہت ناراض ہوتی ہیں۔ اچھا یہ بتائیں ماما کی ڈانٹ ناقابل برداشت ہے یا اللہ تعالیٰ کی ناراضی؟ میں نے نرمی سے سوال کیا، مس بے شک اللہ کی ناراضی، اس نے سر مزید جھکاتے ہوئے جواب دیا۔ آئندہ نہیں ہوگا مس، وہ واقعی ایک ذہین اور سمجھدار بچی ہے۔ یہ میری پیشہ وارانہ زندگی کا پہلا ایسا واقعہ نہیں ہے کہ طلبہ نمبر کے لیے اخلاقیات کی حد سے مبرا ہو کر کچھ بھی کرنے کو تیار ہوتے ہیں۔ میں نے اپنے ارد گرد ایسی مائیں بھی دیکھی

باپ کو جلانے کیلئے لکڑیاں لے آؤں

تجہیز و تکفین کے مسائل

(ابوزید محمد عطار مدنی)

عبرت ہے۔ یاد رکھئے! میت کو نہلانا، کفن دینا، اس کی نماز جنازہ پڑھنا، اس کو دفن کرنا فرض کفایہ ہے یعنی بعض لوگوں نے یہ کام کر لئے تو سب کی طرف سے ادا ہو گئے۔ (بہار شریعت ۱/۸۱۰:۸۲۲)

کون سا گھرا یا ہے کہ جہاں کبھی کوئی فوت نہ ہوا ہو؟ کون سی گلی ایسی ہے کہ جہاں سے کبھی جنازہ نہ اٹھا ہو؟ کون سا شہر ایسا ہے کہ جہاں کفن نہ ملتا ہو؟ جبکہ دینی معلومات کی حالت یہ ہے کہ سات سمندر پار کی خبریں رکھنے والے لوگ میت کے غسل، کفن، دفن وغیرہ کے احکام سے لاعلم ہوتے ہیں۔ آج کسی کا پیارا دنیا سے رخصت ہوا تو کل ہمارا عزیز سفر آخرت پر روانہ ہو سکتا ہے لہذا ہمیں چاہئے کہ اچھی اچھی نیتوں کے ساتھ میت کے غسل، کفن اور دفن وغیرہ کے احکام سیکھ لیں۔

غسل میت سے پہلے کے ۴ کام:

(۱) تختہ کو دھونی دیں یعنی اگر بتیاں یا لوبان جلا کر تین، پانچ یا سات بار غسل کے تختے کے گرد پھرائیں (۲) میت کو تختے پر لٹائیں (۳) نرمی سے کپڑے اتاریں یا ضرورتاً کاٹیں مگر بے ستری (بے پردگی) نہ ہو (۴) ناف سے گھٹنوں کے نیچے تک گہرے رنگ کے موٹے کپڑے سے بدن چھپادیں۔ بہتر یہ ہے کہ نہلانے والا میت کا سب سے زیادہ قریبی رشتہ دار ہو۔

غسل میت کے ۷ مراحل:

(۱) استنجا کرانا (استنجا کروانے والا اپنے ہاتھ پر کپڑا لپیٹ لے) (۲) وضو کرانا (یعنی ۳ بار چہرہ اور ۳ بار کہنیوں سمیت ہاتھ

زَم زَم نگر حیدر آباد (باب الاسلام سندھ پاکستان) کے ایک اسلامی بھائی کے بیان کا لب لباب ہے کہ ۲۰۰۱ء میں ہمارے یہاں ایک بہت بڑے سیٹھ کا انتقال ہو گیا۔ لوگ اُس کے عالیشان بنگلے میں جمع تھے کہ مرحوم کا ۱۹ سالہ بیٹا جو کہ ایک ماڈرن اسکول میں پڑھتا تھا، کہیں جانے کیلئے ایک دم غلت (یعنی جلدی) میں اُٹھا، کسی نے غلت کا سبب دریافت کیا تو کہنے لگا: ”میرے والد صاحب مجھ سے بہت محبت کرتے تھے، میں نے سوچا کہ آخری وقت اپنے ہاتھوں سے ان کی کچھ خدمت کر لوں، چنانچہ ان کی میت کو جلانے کیلئے میں خود لکڑیاں لے کر آؤں گا۔“ یہ سن کر لوگوں کی حیرت کی انتہا نہ رہی کہ اس کا باپ تو مسلمان تھا، پھر اس کو جلانے کیلئے لکڑیاں کیوں لینے جا رہا ہے! غور کیا تو اندازہ ہوا کہ اس نادان نے غیر مسلموں کی فلموں میں لاش جلانے کے مناظر دیکھ لئے ہوں گے اور اس کے ذہن میں یہ بات بیٹھ گئی ہوگی کہ جو بھی مر جائے اُس کو جلانا ہوتا ہے۔ اُس فلمیں دیکھنے کے شوقین کو یہ پتا ہی نہ ہوگا کہ مسلمانوں کو جلایا نہیں دفنایا جاتا ہے۔ بہر حال اس کے مرحوم والد کی تدفین کر دی گئی۔ جب فلموں کے اس خوفناک منفی اثر کا یہ واقعہ اُس علاقے کے لوگوں کو معلوم ہوا تو انہیں بڑی عبرت ہوئی، کئی نوجوانوں نے جوش میں آکر ”کیبل“ کاٹ ڈالے۔ کچھ عرصے تک یہی صورت حال رہی مگر رفتہ رفتہ نفس و شیطان غالب آئے اور کیبل پھر سے جوڑ لئے گئے۔ (نیکی کی دعوت، ص ۵۸۲)

میٹھے میٹھے اسلامی بھائیو! اس انوکھے واقعے میں عبرت ہی

دھلانا، ایک بار پورے سر کا مسح کرانا ۳ بار پاؤں دھلانا) (۳) داڑھی اور سر کے بال دھونا (۴) میت کو الٹی کروٹ پر لٹا کر سیدھی کروٹ دھونا (۵) میت کو سیدھی کروٹ پر لٹا کر الٹی کروٹ دھونا (۶) پیٹھ سے سہارا دیتے ہوئے بٹھا کر نرمی سے پیٹ کے نچلے حصے پر ہاتھ پھیرنا (ستر کے مقام پر نہ نظر کر سکتے ہیں، نہ بغیر کپڑے کے ستر کے مقام کو چھو سکتے ہیں) (۷) ایک مرتبہ سارے بدن پر پانی بہانا فرض ہے جبکہ تین مرتبہ بہانا سنت ہے (آخر میں سر سے پاؤں تک کا فور کا پانی بہا کر کسی پاک کپڑے سے بدن آہستہ سے پونچھ دیں) (تجہیز و تکفین کا طریقہ ص ۸۶)

کفن پہنانے کے ۹ مراحل:

(۱) کفن کو دھونی دینا (۲) کفن بچھانا یعنی سب سے پہلے لفافہ (بڑی چادر) پھر ازار (چھوٹی چادر) پھر قمیص بچھانا (۳) کفن باندھنے کیلئے دھجیاں رکھنا (۴) میت کو کفن پر رکھنا (۵) شہادت کی انگلی سے سینے پر پہلا کلمہ دل کی جگہ پر یا رسول اللہ (ﷺ) لکھنا (۶) قمیص پہنانا اور ناف اور سینے کے درمیانی حصہ کفن پر مشائخ کے نام لکھنا (۷) اعضائے سجود (یعنی جن اعضا پر سجدہ کیا جاتا ہے ان) پر کا فور لگانا (۸) پیشانی پر شہادت کی انگلی سے بسم اللہ لکھنا (۹) لفافہ یعنی بڑی چادر پہلے الٹی طرف سے پھر سیدھی طرف سے لپیٹنا۔ (تجہیز و تکفین کا طریقہ ص ۱۰۱ تا ۱۰۴)

تدفین کے ۷ مراحل:

(۱) قبرستان میں دفن کیلئے ایسی جگہ لینا جہاں پہلے قبر نہ ہو (۲) قبر کی لمبائی میت کے قد سے کچھ زیادہ، چوڑائی آدھے قد اور گہرائی کم سے کم نصف قد کی ہو اور بہتر یہ کہ گہرائی بھی قد برابر رکھی جائے (۳) قبر میں پکی ہوئی اینٹوں کی دیوار بنی ہو تو میت لانے سے پہلے قبر اور سلیپوں کا اندرونی حصہ مٹی کے گارے سے اچھی طرح لپیٹنا (۴) اندرونی تختوں پر یسین شریف، سورۃ الملک اور درود تاج پڑھ کر دم کرنا (۵) چہرے کے سامنے دیوار قبلہ میں طاق بنا کر عہد نامہ، شجرہ شریف وغیرہ

تبرکات رکھنا (۶) میت کو قبلے کی جانب سے قبر میں اتارنا (۷) عورت کی میت کو اتارنے سے لے کر تختے لگانے تک کسی کپڑے سے چھپائے رکھنا (۸) قبر میں اتارتے وقت یہ دُعا پڑھنا بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ وَعَلٰی مِلَّةِ رَسُوْلِ اللّٰهِ (۹) میت کو سیدھی کروٹ پر لٹانا یا منہ قبلے کی طرف کرنا اور کفن کی بندش کھول دینا (سیدھی کروٹ کیلئے میت آنے سے پہلے پیٹھ کے مقام پر نرم مٹی یا ریت کا تکیہ سا بنائیں، ایسا نہ ہو سکے تو صرف چہرہ جتنا بآسانی قبلہ رخ ہو سکے کر دیں (۱۰) بعد دفن سرہانے کی طرف سے دونوں ہاتھوں سے تین بار مٹی ڈالنا، پہلی بار مِنْهَا خَلَقْنٰكُمْ، دوسری بار وَفِيْهَا نَعِيْدُكُمْ اور تیسری بار وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً اٰخَرٰی کہنا (۱۱) قبر اونٹ کے کوہان کی طرح ڈھال والی بنانا اور اونچائی ایک بالشت یا کچھ زیادہ رکھنا (۱۲) بعد دفن قبر پر پانی چھڑکنا (۱۳) قبر پر پھول ڈالنا کہ جب تک تر رہیں گے تسبیح کریں گے اور میت کا دل پہلے گا (۱۴) دفن کے بعد سرہانے سورہ بقرہ کا پہلا رکوع اَلَمْ تَأْمُرْ بِالْحَيٰوٰتِ اور قدموں کی طرف آخری رکوع اَمِنْ الرَّسُوْلِ سے ختم سورت تک پڑھنا (۱۵) تلقین کرنا، قبر کے سرہانے کھڑے ہو کر تین مرتبہ یوں کہئے: یا فلاں بن فلاں! (مثلاً یا فاروق بن آمنہ، اگر ماں کا نام معلوم نہ ہو تو اس کی جگہ حضرت حوا کا نام لے) پھر یہ کہئے: اَذْكُرْ مَا خَرَجْتَ عَلَيْهِ مِنَ الدُّنْيَا شَهَادَةً اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ (ﷺ) وَاَنَّكَ رَضِيتَ بِاللّٰهِ رَبًّا وَّ بِالْاِسْلَامِ دِيْنًا وَّ بِمُحَمَّدٍ (ﷺ) نَبِيًّا وَّ بِالْقُرْآنِ اِمَامًا (۱۶) دعا و ایصالِ ثواب کرنا (۱۷) قبر کے سرہانے قبلہ رو کھڑے ہو کر اذان دینا کہ اذان کی برکت سے میت کو شیطان کے شر سے پناہ ملتی ہے، اذان سے رحمت نازل ہوتی ہے، میت کا غم ختم ہوتا ہے، اس کی گھبراہٹ دور ہوتی ہے، آگ کا عذاب ملتا ہے اور عذابِ قبر سے نجات ملتی ہے نیز منکر نکیر کے سوالات کے جوابات یاد آجاتے ہیں۔

(فتاویٰ رضویہ ۵/۳۷۰، ماخوذاً)

نام کے ہماری زندگیوں پر اثرات

ایک صحابی رضی اللہ عنہ کا نام اصرم تھا جس کے معنی کاٹنے کے آتے ہیں رسول اللہ محمد مجتبیٰ و مرتضیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تمہارا نام اصرم نہیں بلکہ زرعت ہوگا جس کے معنی کھیتی اور زرخیزی کے ہوتے ہیں بعد میں وہ صحابی اسی نام سے معروف ہوئے لہذا ہمیں اچھے ناموں کا اہتمام کرنا ہے

(انتخاب: شفاعت علی سجاد)

کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کا نام اس لئے تبدیل فرما دیا کہ اس میں اپنی تعریف کا پہلو نکلتا ہے اس کی وجہ سے نفس کہیں دھوکا نہ دے لہذا آپ کا نام زینب رکھا۔ اسی طرح ایک صحابی کا نام ”حزن“ تھا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کا نام اس لئے بدل دیا کہ اس کے معنی سخت زمین کے ہوتے ہیں بدل کر سہیل نام رکھا دیا جس کے معنی نرم ہونے کے ہیں۔

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اچھے ناموں سے شگون لیتے تھے نام سن کر خوش ہوتے اور اس کے اچھے اثرات کے متمنی ہوتے تھے۔ صلح حدیبیہ کے موقع پر معاملہ الجھا ہوا تھا قریش کی جانب سے ثالثی کیلئے جب سہیل آئے تو حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے دریافت فرمایا کہ کون ہیں؟ بتایا گیا کہ سہیل ہیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ عزوجل نے ہمارے معاملے کو آسان کر دیا اور پھر ان کے ذریعے صلح حدیبیہ کا تاریخ ساز معاہدہ وجود میں آیا جسے اللہ تعالیٰ نے فتح مبین سے تعبیر کیا۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے مدینہ منورہ جسے پہلے یثرب کہتے تھے بدل کر اس لئے اس کا نام طابہ اور طیبہ رکھا کہ یثرب کے معنی ہیں جرم و زیادتی اور اس نام میں الزام کا مفہوم پایا جاتا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے تاکید فرمائی کہ یثرب کو طیبہ، خوش گوار، عمدہ کہا جائے مدینے کے معنی شہر کے آئے ہیں چوں کہ یہ مدینہ الرسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے اس لئے اس کا نام ہی مدینہ پڑ گیا اب اگر بغیر کسی اضافت کے مدینہ کہا جائے تو اس سے مراد مدینہ

انسانی فطرت کا تقاضا یہ ہے کہ ہر چیز میں حسن و جمال کو پیش نظر رکھا جائے اس لئے کہ اللہ عزوجل نے انسان کو بہترین ساخت اور عمدہ صورت عطا فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: ”ہم نے انسان کو عمدہ ساخت میں پیدا کیا ہے۔“ لہذا یہ ہمارا فرض بنتا ہے کہ اپنے بچوں کی نگہداشت اور نشوونما کی جہاں بہترین انداز میں فکر کریں وہیں یہ بھی ضروری ہے کہ بچوں کے نام بھی اچھے رکھے جائیں، اچھے نام اچھی علامت کا مظہر ہوتے ہیں آج کل عمومی مزاج یہ بنتا جا رہا ہے کہ بچوں کے ناموں میں جدت ہو ایسا نام رکھا جائے کہ کسی اور کا ویسا نام نہ ہو خواہ اس کا مفہوم کچھ بھی نکلتا ہو۔ حالانکہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ انبیاء علیہم السلام کے ناموں پر اپنے بچوں کے نام رکھو اسی لئے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے آخری صاحبزادے کا نام ابراہیم رکھا تھا جو حضرت ماریہ قبطیہ رضی اللہ عنہا کے بطن سے پیدا ہوئے تھے۔ ایک حدیث میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: قیامت کے دن تمہیں اپنے اور اپنے آباء کے نام سے پکارا جائے گا لہذا تم اچھے نام رکھا کرو۔ احادیث میں اچھے نام ایسے ناموں کو قرار دیا گیا جس سے عبدیت کا اظہار ہو چنانچہ عبد اللہ اور عبد الرحمن اللہ تعالیٰ کے نزدیک پسندیدہ نام ہیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اچھے نام رکھنے کا اہتمام فرماتے تھے بلکہ نام میں اگر معنوی اچھائی نہ ہو یا اس میں شبہ ہو تو اسے بدل دیا کرتے تھے۔ حضرت زینب بنت ابی سلمہ رضی اللہ عنہا کا نام ”برہ“ تھا جس کے معنی نیکو کار ہیں حضور نبی

شمع شبستان رضا کے موتی



اتفاق بیوی و شوہر:

یہ تعویذ چاندی یا سونے میں منڈھ کر عورت اپنی چوٹی میں رکھے شوہر کو یہ نہ بتائے کہ کیا ہے اور یہ عمل تین ماہ تک برابر چڑھتے چاند میں گیارہ دن برابر ہر روز ساڑھے گیارہ سو مرتبہ اول و آخر درود شریف ۱۱-۱۱ بار پڑھے اور فلاں کی جگہ شوہر کا نام لے۔ عمل یہ ہے کریم کریم کر جیہا رحم کر دل سخت فلاں رانزم کر محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے بادشاہ کو درمیان کر میری اڑی مشکل آسان کر مجرب ہے۔

۷۸۶

یا نبی	یا مصطفیٰ
یا مرتضیٰ	یا مجتبیٰ

صلی اللہ تعالیٰ علیہ و علیٰ آلہ و صحبہ اجمعین
اللهم الف محبة فلاں بن فلاں بمجاء من هو
احب حبیب الیک صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم

بیوی و شوہر کی ناراضگی دور کرنے کیلئے آزمودہ ہے:

ایک روٹی کے تیرہ ٹکڑے کرے اور ہر ٹکڑے پر یہ ۱۳ اسم لکھے اگر مرد ناراض ہے تو کتے کو ورنہ کتیا کو کھلائے۔ ایک ہی دفعہ ڈال دے یا چند مرتبہ میں۔ تین دن متواتر کرے ان شاء اللہ ناراضگی جاتی رہے گی۔

۶	۱۵	ع	ع۹	۳۹	۵۹
ع	۹۹	۵۵	ع	۵۷	۱۲

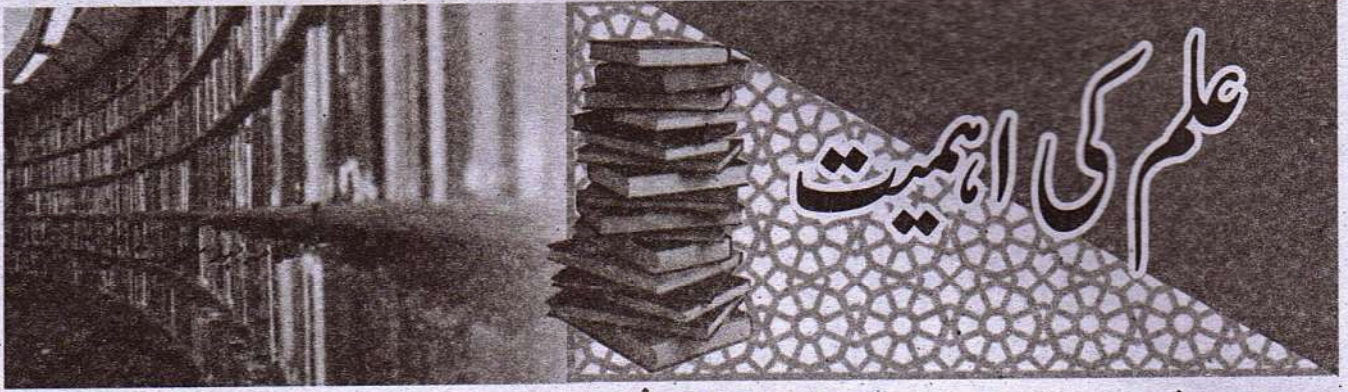
سورہ فاتحہ کا عمل برائے محبت بیوی اور خاوند:

سورہ فاتحہ سو مرتبہ تنہائی میں پڑھ کر کھانے کی چیز پر دم کر کے کھلائے۔ مجرب ہے۔

الرسول صلی اللہ علیہ وسلم طیبہ ہی ہوگا۔

مدینہ منورہ میں بخار کی وباء عام تھی، بڑی شدت کا بخار ہوتا تھا اکثر مدینے کے باہر سے آنے والے اس میں مبتلا ہو جاتے تھے، نو وارد اس کی زد میں آتے تو وہ جلد وہاں سے رخصت ہونا چاہتے تھے۔ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے مدینے کی مشقتیں جھیلنے پر جنت کی بشارت سنائی اور اس کا نام طیبہ رکھ دیا تو مدینے کی فضا اللہ کے فضل سے خوش گوار ہو گئی۔ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے خواب میں دیکھا کہ کالی کلوٹی عورت مدینہ منورہ سے نکل کر جحفہ (جہاں یہودیوں کی آبادی تھی) چلی گئی آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ وہ وبا تھی جو یہاں سے منتقل ہو گئی اس لئے بعض تارکین نے لکھا ہے کہ مدینہ منورہ کو اب یثرب کہنا صحیح نہیں ہے۔ ایک بات یہ بھی مشاہدے میں آئی ہے نام رکھنے میں غلو کی حد تک یکساں اوزان کا خیال رکھا جاتا ہے۔ یعنی سارے بچوں اور بچیوں کے نام ہم وزن ہوں حالانکہ ناموں کے سلسلے میں یہ غیر ضروری ہے کبھی کبھی اس کی پابندی بھونڈی معنویت پیدا کر دیتی ہے۔ بچوں کے حقوق میں سے یہ بھی ہے کہ ان کا نام اچھا رکھا جائے اور اچھے نام کو پکارتے وقت بھی ملحوظ رکھا جائے اسی طرح نام بگاڑنا بھی گناہ کی بات ہے۔

قرآن پاک میں اس سے باز رہنے کا حکم ہے لہذا کسی کے نام کو بگاڑ کر پکارنا نہیں چاہئے بعض اوقات اس میں خود گھر والوں کی طرف سے کوتاہی ہوتی ہے۔ وہ پیار میں مختلف نام تراش لیتے ہیں اور پھر وہی نام بن جاتا ہے اس سے پرہیز لازم ہے۔ ایک صحابی رضی اللہ عنہ کا نام اصرم تھا جس کے معنی کاٹنے کے آتے ہیں رسول اللہ محمد مجتبیٰ و مرتضیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تمہارا نام اصرم نہیں بلکہ زرعہ ہوگا جس کے معنی کھیتی اور زرخیزی کے ہوتے ہیں بعد میں وہ صحابی اسی نام سے معروف ہوئے لہذا ہمیں اچھے ناموں کا اہتمام کرنا چاہئے اور ایسے نام نہیں رکھنے چاہئیں جن کا معنی اور مفہوم برا اور غلط نکلتا ہو اس لئے کہ انسانی شخصیت پر نام کا گہرا اثر مرتب ہوتا ہے۔



افضل واعلیٰ ہونے اور امتیوں پر ان کی اطاعت و فرمانبرداری واجب ہونے کی بنیادی وجہ بھی ان مقدس حضرات کا وہ بے مثال علم ہی قرار پایا جو انہیں کتابوں اور استادوں کے بغیر معجزانہ طور پر بلا واسطہ عالم حقیقی سے حاصل ہوتا اور جس کا مقابلہ امت کا کوئی فرد نہیں کر پاتا۔

قرآن کریم میں ہے۔ اللہ تعالیٰ ان لوگوں کا مرتبہ بلند کرتا ہے جو تم میں سے ایمان لائے، اور علم والوں کو بہت درجہ عطا فرماتا ہے اور اللہ تمہارے اعمال سے باخبر ہے۔

حضرت موسیٰ اور حضرت خضر علیہ السلام کا واقعہ بھی قرآن مجید میں موجود ہے اور بخاری شریف میں موجود ہے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد سے واضح ہے کہ اللہ تعالیٰ نے موسیٰ علیہ السلام کو خضر علیہ السلام کے پاس جانے کا حکم صرف اس لئے دیا تھا کہ وہ موسیٰ علیہ السلام سے علم میں زیادہ تھے، بہر کیف قرآن کریم کی ان چند مثالوں سے اندازہ کیا جاتا ہے اللہ تعالیٰ نے مسلمانوں کو علم حاصل کرنے کی کس قدر ترغیب اور تاکید فرمائی۔ اور جب ہم معلم انسانیت صلی اللہ علیہ وسلم کے حالات وارشادات پر غور کرتے ہیں تو ان سے بھی یہی اندازہ ہوتا ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم بھی چاہتے ہیں کہ آپ کی امت کمال علم میں دنیا والوں کے لیے ایک نظیر بنے اور امت کا بچہ بچہ پڑھا لکھا ہو، علم کا نور اتنا پھیلے کہ جہالت کی تاریکی دور دور تک نظر نہ آئے، یہی وجہ ہے کہ آپ نے فرمایا، جو طلب علم کی راہ اختیار کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کے لیے جنت کے راستوں میں سے ایک راستہ کھول دیتا ہے اور فرشتے طالب علم کے لیے اپنے بازو بچھا دیتے ہیں اور بے شک عالم کی مغفرت کے لیے زمین و آسمان کی مخلوق حتیٰ کہ پانی کی مچھلیاں بھی دعا کرتی ہیں اور بے شک عالم عابد سے ایسا افضل ہے جیسا

حضرت انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا قیامت کی نشانیوں میں سے یہ بھی ہے علم اٹھ جائے گا اور اس کی جگہ جہالت پائے گی لوگ شراب پیئیں گے اور زنا عام ہو جائے گا۔ یہ حدیث بخاری، مسلم، نسائی، ابن ماجہ اور ترمذی میں مذکور ہے، اس میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے قیامت کی نشانیوں میں سے چار کا ذکر کیا ہے، علم اٹھ جانا، جہالت کا عام ہو جانا، شراب نوشی کی کثرت اور زنا کی زیادتی۔

ان چاروں میں اولیت اور بنیادی حیثیت علم کے اٹھ جانے کی ہے اور علم سے مراد وہ علم ہے جو علم کو صیقل کرتا اور قلب کو منور کرتا ہے جس سے انسان اپنے مقام اور ذمہ داریوں کو پہنچاتا ہے اور جس سے انسان کو اپنے خالق حقیقی کی معرفت حاصل ہوتی ہے یعنی قرآن کا علم، حدیث کا علم، شریعت کا علم کہ ہر مسلمان بہتر اور سکون سے زندگی بسر کرنے کے لیے اس علم کا محتاج ہے، اس کی روشنی سے مسلمان کفر و شرک کی تاریکی کو چھانٹتا ہے، فسق و فجور کے کانٹوں سے بچتا ہے، برائیوں کے زہر سے پرہیز کرتا ہے اور جب یہ علم کم ہوتا ہے کہ اہل علم اٹھ جاتے ہیں اور قوم میں اس علم کو حاصل کرنے کا شوق و جذبہ نہیں رہتا تو پوری قوم جہالت کی تاریکی میں ڈوب جاتی ہے، شراب نوشی، زنا اور تمام برائیاں عام ہو جاتی ہیں، حتیٰ کہ قوم کو نہ مستقبل کا احساس رہتا ہے اور نہ اپنی منزل کا پتہ ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ اسلام نے علم حاصل کرنے کی بہت تاکید کی اور قرآن وحدیث نے اس کی اہمیت کو مختلف انداز سے بیان فرمایا، مثلاً ملائکہ پر حضرت آدمؑ کی وجہ فضیلت اور ان کا مستحق خلافت ہونا ان کی صفت علم ہی کو قرار دیا گیا، انبیاء کرام کا اپنی امتوں کے ہر فرد سے

ہاتھ اور پاؤں کی حفاظت خوبصورت شخصیت کا راز

سارا انہیم

خوبصورت ہاتھ، پاؤں خواتین کی شخصیت کو چار چاند لگاتے اور پرکشش بناتے ہیں۔ چہرے کی خوبصورتی کے ساتھ ساتھ پاؤں کی خوبصورتی بھی اہمیت رکھتی ہے۔ ہاتھوں کی جلد بہت حساس ہوتی ہے جب موسم تبدیل ہو رہا ہوتا ہے تو ہاتھوں اور پاؤں کے ناخنوں کی معمول سے زیادہ نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ موسم کے اثرات انکی خوبصورتی متاثر کرتے ہیں۔ اس لئے ہاتھوں اور پاؤں کی خوبصورتی پر خاص توجہ دیں۔ ہاتھ اور پاؤں دھونے سے پہلے ہمیشہ کولڈ کریم یا مونسچرائزنگ کریم ضرور استعمال کریں۔ ہفتے میں دو بار ہاتھوں اور پریمیوں کا رس ملیں دس منٹ سادہ پانی سے ہاتھوں اور پاؤں پاؤں کو دھوئیں اس کے بعد ہاتھوں اور پاؤں کو لوشن ملیں اس کے علاوہ جب آپ کو فرصت ملے ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کو اس طرح حرکت دیں جیسے آپ ٹائپ کر رہی ہیں۔ یہ ورزش ہاتھوں اور پاؤں کی لچک برقرار رکھنے کے لیے بہترین اور مفید ہے۔ ہاتھوں اور ناخنوں کے دھبے دور کرنے کے لئے آلو یا لیموں کے ٹکڑے ہاتھوں اور ناخنوں پر ملیں ناخنوں پر موم رگڑنے سے خون رواں ہو جاتا ہے جس سے ناخنوں میں سرخی اور چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ خواتین وقت کی کمی کے باعث ناخنوں اور ہاتھوں کے علاوہ پاؤں کو بھی نظر انداز کرتی ہیں جس سے ہاتھوں کی خوبصورتی بے معنی ہو کر رہ جاتی ہے اس لیے خواتین کے لیے ضروری ہے کہ ہاتھ اور پاؤں دھونے کے بعد ناخنوں کے کنارے بھی صاف کر لیں اور اچھی طرح دیکھ لیں کہ ناخنوں کی نوکیں بالکل صاف ہیں اس کے علاوہ جب بھی آپ کو وقت ملے تو اپنے ہاتھوں پر سفید آئیوڈین ملیں ناخنوں کی بہتر نشوونما کیلئے ضروری ہے کہ انکی ہفتہ وار صفائی کریں اگر آپ نیل پالش نہیں لگانا چاہتیں اس کے باوجود بڑھے ہوئے ناخنوں کو تراشنا اور ان کو بیضوی شکل دینا بہت ضروری ہے تاکہ دھول اور مٹی ان کے اندر نہ جائے ناخن جراثیم سے پاک رہیں۔ روغن بادام اور زیتون کے تیل ہاتھوں پر پڑنے والی کالی لکیروں کو دور کرتا ہے اور انہیں نرم و ملائم رکھتا ہے۔ روغن بادام اور زیتون کے تیل کو نیم گرم کر کے مساج کریں اور پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں ہاتھوں اور پاؤں کی dead skin کو ٹھیک کرنے کے لئے گلیسرین، عرق گلاب اور لیموں کے رس کو کس کر کے رات کو لگائیں کچھ ہی دنوں میں آپ کو واضح فرق نظر آجائے گا۔

چودھویں کا چاند دوسرے تمام تاروں پر اور بے شک علماء انبیاء علیہم السلام کے وارث ہیں کہ انبیاء علیہم السلام نے اپنے درہم و دینار کا نہیں بلکہ علم کا ورثہ چھوڑا ہے، تو جس کسی نے اس کو حاصل کر لیا اس نے بڑا حصہ پالیا۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں ”علم دولت سے بہتر ہے، علم حفاظت کرتا ہے اور دولت کی تمہیں حفاظت کرنا پڑتی ہے، علم حکمران ہوتا ہے اور دولت پر حکمرانی کی جاتی ہے، دولت خرچ کرنے سے کم ہوتی ہے اور علم بڑھتا ہے“

علم چونکہ ایک عظیم منصب ہے اسکو حاصل کرنا مسلمانوں کی ذمہ داری قرار دی گئی ہے لہذا اس کی تبلیغ و اشاعت اور اس کو پھیلانا بھی مسلمانوں پر فرض کفایہ ہے جس کی ادائیگی کی ذمہ داری سب سے پہلے حکومت پر عائد ہوتی ہے، اسلامی حکومت کا یہ اولین فریضہ ہے کہ وہ عوام کو علم حاصل کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ سہولتیں فراہم کرے۔ آپ کی تشریف آوری سے پہلے عرب کے لوگ قلم کو ہاتھ تک لگانا عار سمجھتے تھے، اُس وقت کے مرکزی شہر مکہ کی پوری آبادی میں کل سترہ آدمی پڑھے لکھے تھے لیکن حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے لوگوں میں حصول علم کا ایسا جذبہ عطا فرمایا کہ عرب کے بادیہ نشین بھی اہل علم کے قافلہ میں نظر آنے لگے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے ارشادات سے بھی امت مسلمہ کو حصول علم کی ترغیب و دعوت دی، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”کسی کے علم کے حوالے سے کوئی بات پوچھی جائے اور وہ جانتے ہوئے نہ بتائے تو قیامت کے دن اسے آگ کی لگام لگائی جائے گی۔“

مجھ سے جو سنو اس کی تبلیغ کرو چاہے وہ ایک ہی آیت ہو۔ اللہ تعالیٰ اس کو خوش رکھے جس نے میری باتیں سنیں، انہیں

یاد رکھا اور دوسروں تک پہنچا دیا۔

علم کی نشر و اشاعت اسلامی حکومت کی اہم ترین ذمہ داری ہے اور اہل علم کا منصبی فریضہ ہے کہ اپنے ملک کے ہر گھر کو شعاع علم سے روشن کریں اللہ تعالیٰ ہمیں طلب علم کا جذبہ اور خدمت علم کی توفیق عطا فرمائے۔

بچوں کی صحت کے حوالے سے وہ باتیں جو ڈاکٹر نہیں بتاتے!

بلوغت سے پہلے بچے ہارمونز کی پیچیدہ تبدیلیوں
سے گزرتے اور اکثر بیمار رہتے ہیں

دانش احمد انصاری

جنگ فوڈ سے پرہیز کریں:

پیزا، برگر، شوارما، آئس کریم، چاکلیٹ یا آلو اور میدے سے بنی تلی ہوئی بازاری چیزوں میں انتہائی زیادہ مقدار میں شوگر اور سچورینڈ فیٹ موجود ہوتا ہے جو بچوں کی جسامت میں اچانک تبدیلی کا باعث بنتا ہے۔ جنگ فوڈ سے نہ صرف جسم پھول جاتا ہے بلکہ پیٹ، بازوؤں، گالوں اور ٹانگوں وغیرہ پر چربی کی تہہ جم جاتی ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ چھوٹی عمر میں بچہ کئی پیچیدہ امراض کا شکار بن جاتا ہے۔ اس ضمن میں والدین کو چاہیے کہ وہ بیکری کی بنی مصنوعات چاکلیٹ، چپس، بریڈ، براؤنی، کیک وغیرہ پر پابندی لگادیں اور اگر بچے کچھ میٹھا پینا چاہتے ہیں تو انہیں متبادل میں باقاعدگی سے دودھ دیں۔ دودھ میں موجود کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے، اس میں موجود پروٹین مسلمانوں کے لٹو بنانا اور ٹھیک کرتا ہے اور اس میں موجود پوٹاشیم جسم کے بلڈ پریشر کو متوازن رکھتا ہے۔

پھل اور سبزیاں بھرپور غذا:

بچوں کی روزانہ کی غذا میں تازہ پھل اور پکی سبزیاں شامل کریں اور ان کی جسامت کے مطابق خوراک میں اضافہ اور کمی لائیں۔ ماہرین کے مطابق بچوں کو ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانوں میں ایک ایک مرتبہ دو عدد پھل مثلاً سیب اور کیلے کے ساتھ ایک پلیٹ کٹی ہوئی سبزیاں، گاجر، مولی، کھیرا، چکندر اور گوبی دینی چاہیے۔ وقفے وقفے سے پھل اور سبزیوں کے استعمال کا مشورہ اس لیے دیا جاتا ہے کہ بیک وقت چار یا پانچ پھل کھانے سے

ہمارے ہاں بڑے بزرگ اکثر کہتے نظر آتے ہیں کہ ”بچپن کا کھانا بڑھاپے میں کام آتا ہے“ یہ بات سو فیصد سچ ہے کیونکہ بچپن میں کھائی گئی جو غذا ایک جزو بدن بن جاتی ہیں، وہ ہمیشہ کام آتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ایک نومولود بچے کو ہیپاٹائٹس کے خصوصی انجکشن یا پھر پولیو کے قطرے پلا دیے جائیں تو مذکورہ بیماریاں پنپنے سے پہلے ہی دم توڑ دیتی ہیں لیکن اگر ایسا نہ کیا جائے تو پھر زندگی بھر اس کے سنگین نتائج بھگتنا پڑ سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق بلوغت سے پہلے بچے ہارمونز کی انتہائی پیچیدہ تبدیلیوں سے گزر رہے ہوتے ہیں جس کے اثرات جسم کے تمام اعضاء پر مرتب ہوتے ہیں ایسے میں ضروری ہے کہ والدین مناسب وقفے سے اپنے بچوں کا ڈاکٹر سے چیک اپ کروائیں اور ان کی تجویز کردہ غذا ہی کھلائیں۔ آج جہاں سکول میں مقابلے کی دوڑ کی وجہ سے طالب علموں کو ذہنی طور پر کافی مشقت کرنا پرتی ہے وہیں غیر نصابی سرگرمیوں میں بھی حصہ لینا پڑتا ہے جس کی وجہ سے وہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں معاشرتی زندگی، رشتے داروں سے ملاقات، سوشل میڈیا کا استعمال کرنے اور ویڈیو گیمز کھیلنے کی وجہ سے اکثر بچے کھانے پینے پر توجہ نہیں دیتے۔ ایسے میں یہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں کی فٹنس کا خیال رکھیں، انہیں جنگ فوڈ اور بازاری کھانوں کے بجائے گھر میں بنائی گئی تازہ سبزیاں کھلائیں اور پھلوں کا جوس پینے کی عادت ڈالیں۔ آئیے بچوں کی صحت کے حوالے سے ایسی مفید چیزیں جانتے ہیں جو ڈاکٹر نہیں بتاتے۔

صرف جسم کے تمام اعضا حرکت میں رہتے ہیں بلکہ بہت زیادہ تھکن بھی محسوس نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ بچوں کو ہم نصابی سرگرمیوں میں مصروف کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اُن کے ٹیلیوژن، انٹرنیٹ اور سمارٹ فونز دن میں صرف ایک گھنٹہ مخصوص کر دیں۔

نیند پوری کریں:

چھوٹے بچے سمارٹ فون کے استعمال یا ٹیلی ویژن پر کارٹونز دیکھنے کی وجہ سے رات کو بہت دیر تک جاگتے رہتے ہیں اور صبح سکول کے لیے جلدی اٹھنے کی وجہ سے وہ آٹھ گھنٹے کی نیند پوری نہیں کر پاتے جس کے منفی اثرات نہ صرف اُن کی صحت پر پڑتے ہیں بلکہ پڑھائی بھی متاثر ہوتی ہے۔ ایسے بچے کلاس میں جمائی لیتے اور سوتے نظر آتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق ایک دن میں آٹھ سے نو گھنٹے کی نیند ضروری ہے اور بچوں کو نیند کا یہ دورانیہ پورا کرنے کی خاص طور پر تلقین کی جاتی ہے۔ ایک بین الاقوامی رپورٹ کے مطابق 7 سے 9 سال کے بچے کے لیے کم سے کم 10 گھنٹے اور 10 سے 14 سال کے بچے کے لیے 9 گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔

ڈاکٹر کا مشورہ یا ذاتی تجربہ:

بعض اوقات ایسے کیسز دیکھنے میں آتے ہیں اگر گھر میں کوئی بچہ بیمار ہو جائے تو والدین اپنے ذاتی تجربے کی بنیاد پر اُسے دوا دے دیتے ہیں۔ لیکن خبردار ایسا کرنے سے بعض اوقات بیماری بڑھ جاتی ہے۔ ڈاکٹرز کے مطابق اگر کوئی بچہ کسی انفیکشن یا بیکٹیریا سے متاثر ہوتا ہے تو اُس کی جانچ پڑتال کے بعد اُسے دوا تجویز کی جاتی ہے خود سے دوا دینے سے یا تو اُس کا جسم پر کوئی اثر نہیں ہوتا یا پھر بیماری مزید بڑھ جاتی ہے۔ والدین کو مشورہ ہے کہ بیماری سے خود سے نپٹنے کے بجائے اُسے پنپنے سے پہلے ہی روکنے کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ لیں اور اُس کی تجویز کردہ دوا کا ہی استعمال کریں۔

معدے میں مزید کھانے کی گنجائش نہیں رہتی جس کی وجہ سے ایک وقت کا کھانا ضائع ہو جاتا ہے جو کہ نشوونما کے لیے ضروری ہے۔

ڈی ہائیڈریشن سے بچیں:

بچوں میں اکثر مسئلہ دیکھنے میں آتا ہے کہ وہ پانی کا بہت کم استعمال کرتے ہیں، حالانکہ صحت مند رہنے کے لیے پانی کا استعمال انتہائی ضروری ہے۔ پانی پینے سے جسم کو بہت سے منزل یعنی معدنیات مہیا ہوتی ہیں جو جسم کو نہ صرف ڈی ہائیڈریشن سے بچاتی ہیں بلکہ جلد کے لیے بھی حد درجہ بہتر ہیں۔ ایک عام انسان کو روزانہ 2 لیٹر یعنی 8 گلاس پانی درکار ہوتا ہے۔ بچوں کو سوڈا اور کوک بوتل جن میں انتہائی مقدار میں شوگر موجود ہے سادہ پانی پینے کا پابند بنائیں۔ یاد رکھیں کہ کھانے سے پہلے یا کھانے کے درمیان میں پانی استعمال کریں اور اگر گھی یا تلی ہوئی غذا استعمال کی ہے تو اس کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینے کی بجائے تازہ یا گرم پانی استعمال کریں کیونکہ تلی ہوئی غذا کے بعد ٹھنڈا پانی پینے سے بھی معدے اور شریانوں میں جم جاتا ہے جو کہ دل، جگر اور معدے تینوں کے لیے مضر ہے۔

کھیل کود اور صحت:

آج کی نئی نسل میں کھیلنے کودنے کا رجحان انتہائی تیزی سے کم ہو رہا ہے۔ پہلے جہاں گلی، محلوں اور پارکوں میں کرکٹ اور فٹ بال کھیلے نظر آتے تھے اب وہاں ویرانہ چھا گیا ہے۔ مذکورہ صورتحال کی سب سے اہم وجہ سمارٹ فونز کی ایجاد ہے جن کی وجہ سے بچے اپنا زیادہ تر وقت ویڈیو گیمز کھیلنے اور سوشل میڈیا پر صرف کرتے ہیں۔ ایک ہی جگہ روزانہ اور بہت دیر تک بیٹھے رہنے سے بچوں میں سٹیمنیا (قوت برداشت) کم ہو جاتا ہے اور وہ تھوڑا چلنے پھرنے، بھاگنے یا کام کرنے سے تھک جاتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کو کھیلنے کودنے کی عادت ڈالیں اور خود کچھ وقت نکال کر ان کے ساتھ ایسے کھیلیں جس میں جسم کی بھرپور ایکسرسائز ہو جائے۔ اس ضمن میں ماہرین تیراکی کا مشورہ دیتے ہیں۔ تیراکی ایک مکمل ایکسرسائز ہے اس سے نہ

چائنا ٹاؤن چکن

اجزاء: چکن 1/2 کلو، باریک کٹا ادرک لہسن دو کھانے کے چمچ، بادیان کے پھول دو عدد، پسلی سفید مرچ 1/2 چائے کے چمچ، کوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ، سویا ساس 1/2 کپ، براؤن شوگر چار کھانے کے چمچ، سرکہ دو کھانے کے چمچ، چائینیز سالٹ 1/3 چائے کا چمچ، تیل 1-2 کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ

ترکیب: 1/2 کلو چکن کو دو کھانے کے چمچ باریک کٹا ادرک لہسن، پانی اور دو عدد بادیان کے پھول کے ساتھ اُبال لیں۔ اب ایک مکسنگ باؤل میں 1/2 چائے کا چمچ پسلی سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ کوئی کالی مرچ، 1/2 کپ سویا ساس، چار کھانے کے چمچ براؤن شوگر، دو کھانے کے چمچ سرکہ، ایک کھانے کا چمچ شہد، 1/3 چائے کا چمچ چائینیز سالٹ اور حسب ذائقہ نمک ڈال دیں، پھر ان میں چکن شامل کر کے اتنا پکائیں کہ چکن گل جائے اور ساس گاڑھی ہو جائے۔ اب اسے نکال کر سرونگ ڈش میں ڈالیں اور سرو کریں۔



تربوز کا شربت



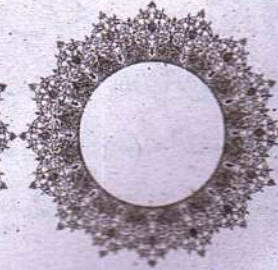
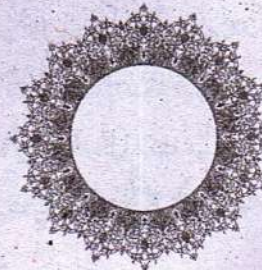
اجزاء: تربوز ایک عدد، براؤن شوگر حسب ضرورت، لیموں ایک عدد، کالی مرچ پسلی ہوئی ایک چمچی، عرق گلاب یا کیوڑہ ایک چمچ، پودینے کے پتے تھوڑے سے

ترکیب: تربوز کا چھلکا اُتار کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پھر بلینڈر میں ڈال کر براؤن شوگر اور کالی مرچ ملا کر بلینڈ کر لیں۔ اس کے بعد پودینے کے پتے، کیوڑہ اور لیموں کا رس ملا کر فریج میں رکھ کے ٹھنڈا کر لیں۔ فوری پینا ہو تو برف کی ٹکڑیاں ڈال کر استعمال کریں۔

اکثر بچے اپنی صفائی کا خیال نہیں رکھتے جس کی وجہ سے بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ جیسا کہ بیشتر بچوں میں دانتوں کی صفائی کا دورانیہ آدھا یا ایک منٹ ہوتا ہے جبکہ ماہرین کے مطابق دانتوں کی مکمل صفائی کے لیے 5 سے 10 منٹ درکار ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں باقاعدگی سے نہانے کے بجائے بچے ہفتے میں صرف ایک یا دو مرتبہ نہاتے ہیں اور اگر کوئی بچہ باقاعدگی سے غسل کرتا بھی ہے تو مکمل طور پر صفائی نہ ہونے کی وجہ سے کئی بیماریوں کا شکار بن جاتا ہے۔ بچوں میں یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ وہ دھلے ہوئے کپڑے پہنے کی زحمت نہیں کرتے بلکہ گزشتہ دن کے پڑے ہوئے کپڑے ہی زیب تن کر لیتے ہیں جو نہ صرف گندے ہوتے ہیں بلکہ اُن سے پسینے کی بدبو بھی آتی ہے۔ ڈاکٹرز کے مطابق بچوں کا ایسا طرز زندگی مضر صحت ہے۔

صحت و توانائی اور آرام:

یہ ضروری ہے کہ بچے جسمانی طور پر صحت مند اور توانا رہیں، لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ اُن کا دماغ اور جسم کے باقی اعضاء خود کو پرسکون محسوس کریں۔ اس ضمن میں ڈاکٹرز کا مشورہ ہے کہ بچوں کو بچپن سے ہی یوگا کی مشق کروائیں۔ یوگا ایک ایکسرسائز ہے جس سے نہ صرف جسم پرسکون محسوس کرتا ہے بلکہ تندرست بھی رہتا ہے۔ اس کے علاوہ من پسند کتاب پڑھنے، باغ میں چہل قدمی کرنے، دوستوں، رشتے داروں اور گھر والوں سے بات کرنے میں وقت صرف کرنے سے بچے ذہنی طور پر خود کو پرسکون محسوس کرتے ہیں یا درہے کے آرام کرنے کا مطلب یہ نہیں کہ بچے کمپیوٹر پر ویڈیو گیمز کھیلنے میں مصروف ہو جائیں بلکہ اس سے مراد یہ ہے کہ تمام الیکٹرانکل سکریمز سے دور رہا جائے۔



بڑھتی عمر میں بھی چہرے کی رونق بحال رکھنے والی ورزشیں

حافظ لیاقت علی

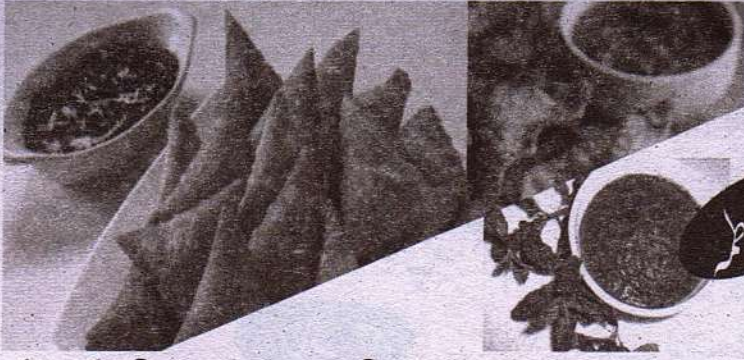
نہیں کر رکھا ہے۔ چہرے پیشانی کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے اور اپنے دونوں ہاتھ زور زور سے آگے پیچھے ہلائیے۔ اس طرح چہرہ کچا سے آزاد ہو جائے گا۔ اب تصور کیجئے کہ آکسیجن سے پر تازہ سرخ خون آپ کے چہرے کے ہر حصے میں دوڑ رہا ہے اور یوں اس کے ایک ایک ریشے میں غذائیت بخش اجزا سرایت کرتے جا رہے ہیں۔ توانائی کی لہر آپ کے وجود میں بھی دوڑ رہی ہے اور حسن کی رواندہر سے اٹھ کر چہرے کی طرف بہہ رہی ہے۔

ورزشیں (۱) اپنا جبر ادا میں بائیں گھمائیے۔ جہاں تک ممکن ہو اسے حرکت دے کر دور لے جائیے۔ یہ ورزش لنگی ہوئی ٹھوڑی کیلئے مفید ہوتی ہے۔ (۲) اپنے ہونٹوں کو اندر سکڑ کر منہ کو خوب کھولیے، ہونٹوں کو دانتوں کی طرف کھینچئے۔ اس انداز میں رہتے ہوئے اپنا منہ کھولتے اور بند کرتے رہیے گویا آپ بغیر دانتوں کے چبارے ہوں، اس سے بالائی ہونٹ کی لکڑیں سمٹی جائیں گی (۳) آنکھیں خوب میچ کر منہ سکڑیے۔ ایک لمحے کے بعد بھونوں کو حرکت دیجئے، پھر آنکھیں جتنا ممکن ہو پوری طرح کھول دیجئے۔ اس ورزش سے آنکھوں اور ان کے اطراف کے عضلات مستحکم ہوتے ہیں اور آنکھوں کے کونوں میں جھریاں جنہیں ”کوے کے پنچے“ بھی کہتے ہیں، نہیں بن پاتیں (۴) ہاتھوں کی انگلیاں آنکھوں کے بیرونی کونوں پر رکھ کر عضلات کو کپٹی کی طرف انگلیوں سے کھینچئے، اس سے بھی آنکھوں کے کونوں میں جھریاں نہیں بنتیں (۵) دونوں ہاتھ اپنی گالوں پر رکھیے اور ہاتھوں کو حرکت دیئے بغیر انگلیوں سے آنکھوں کے نیچے کے عضلات کو کھینچئے۔ اس سے جھریاں ختم ہونے لگتی ہیں (۶) اپنے انگوٹھے آنکھ کے نیچے یعنی گال کی ہڈیوں پر ہلکے دباؤ کے ساتھ گھمائیے۔ اس سے آنکھ کے اطراف دوران خون میں اضافہ ہو گا۔ ان ورزشوں کو مضحکہ خیز نہ سمجھئے۔ چہرے کے عضلات، جلد کے علاوہ ان ورزشوں کی شریانوں، رگوں اور لمفادی نظام اور اعصاب پر بھی بڑے اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ان ورزشوں کے کرنے کے بعد آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کا چہرہ کتنا چست اور تازہ ہو گیا ہے۔ لکیروں اور جھریوں کے جال ۳۰ سال کی عمر ہی سے بننے لگتے ہیں، اس لئے ان کے نمودار ہونے سے پہلے یہ ورزشیں شروع کر دینی چاہئیں۔

جلد کو چست اور ٹھیک ٹھاک رکھنے کیلئے عضلات کا ٹھیک اور چست رہنا بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ ہمارے عضلات بالکل ایلاستک بینڈ کی طرح ہوتے ہیں۔ ورزش سے یہ اپنی جگہ بالکل ٹھیک رہتے ہیں اور لٹکنے نہیں پاتے۔ گویا آپ ورزش کے ذریعے سے جو ان نظر آسکتے ہیں بلکہ ان ورزشوں سے انہیں ان کی اصلی حالت پر بھی لاسکتے ہیں۔

ان ورزشوں سے پہلے چہرے پر کوئی اچھا مویچر ائزر یعنی جلد کو نرم رکھنے والی چیز لگانی چاہئے، مثلاً عرق گلاب میں چند بوندیں گلیسرین یا شہد کی ملائی جائیں یا پھر بابونہ کے جوشاندے کو ٹھنڈا کر کے اس میں سے بقدر ضرورت شہد ملا لی جائے۔ اب اسے چہرے پر روئی یا انگلیوں سے لگانے کے بعد درج ذیل ورزشوں کے مطابق ورزشیں کی جائیں۔ ہر ورزش دی گئی ہدایت کے مطابق کم از کم دس مرتبہ کی جائے۔ ابتداء میں روزانہ ایک بار ورزش سے سلسلہ شروع کیجئے اور پھر رفتہ رفتہ کم از کم دس مرتبہ ہر ورزش کے معمول پر آجائیے یہاں تک کہ آپ روزانہ دس سے پندرہ منٹ یہ ورزشیں کرنے لگیں۔ بہترین نتائج کیلئے یہ ورزشیں کم از کم تین مہینوں تک دس میں دو مرتبہ کیجئے۔ جب بھی موقع ملے جہاں بھی موقع ملے صاف ہوا میں آٹھ سے دس مرتبہ گہرے سانس لینے کے بعد ان کی مشق کرتے رہئے۔

تصور کیجئے کہ..... گہرے سانس لینے کے بعد آنکھیں بند کر کے تصور کیجئے کہ آپ کے چہرے پر صاف ستھرا ٹھنڈا پانی بہہ رہا ہے اور صبح نکلنے سورج کی نرم نرم کرنیں چہرے کی جلد میں بڑی نرمی سے جذب ہو رہی ہیں۔ اس کے ساتھ اس پر بھی غور کیجئے کہ آپ کے چہرے کے عضلات کس حالت میں ہیں۔ آپ کا چہرہ کشیدہ تو نہیں ہے، جبرے بھنے ہوئے تو نہیں ہیں۔ آپ نے منہ سختی سے بند تو



چکن کارنر

نورانی طرہ

چاٹ مصالحہ آدھا چائے کا چمچ، پیاز دو کھانے کے چمچ (کٹی ہوئی) ہرے دھنیے کی چٹنی دو کھانے کے چمچ، املی کی چٹنی چار کھانے کے چمچ۔ سیودو سے تین کھانے کے چمچ (کٹی ہوئی)۔

ترکیب: سمو سے کیلئے: ایک پیالے میں میدہ، نمک اجوائن اور گھی ڈال کر پانی کے ساتھ گوندھ لیں اور ڈھک کر تیس منٹ کیلئے چھوڑ دیں۔ پھر اس کے پیڑے بنائیں۔ اب ہر پیڑے کو لمبائی میں بیل کر درمیان سے دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

فلنگ کیلئے: اُبلے آلو، کٹی ہری مرچ، کٹا ہرا دھنیا، کٹی لال مرچ، چاٹ مصالحہ اور نمک کو آپس میں ملا کر فلینگ تیار کر لیں۔ پھر ہر ٹکڑے میں فلینگ بھر کے سمو سے کی طرح فولڈ کر لیں۔ اب یہ سمو سے گرم تیل میں ہلکی آنچ پر گولڈن فرائی کر لیں۔ چاٹ بنانے کیلئے: ایک پلیٹ میں دو عدد سمو سے ڈالیں۔ ہر سمو سے کو آہستہ سے دبائیں کہ یہ ٹوٹ جائیں۔ اس پر اُبلے چنے اور تھوڑی سی دہی ڈالیں۔

پھر اس پر لال مرچ اور چاٹ مصالحہ بھی چھڑک دیں۔ اس کے بعد ہرے دھنیے کی چٹنی اور املی کی چٹنی پھیلا کر ڈالیں۔ آخر میں کٹی پیاز ڈالیں اور سیو سے گارنش کر کے پیش کریں۔

املی اور پودینہ کی چٹنی:

املی کا رس ایک کپ، پودینہ آدھا گٹھی، لال مرچ ایک چائے کا چمچ، زیرہ ایک کھانے کا چمچ۔

نمک حسب ذائقہ، بلینڈر میں پودینہ، لال مرچ، زیرہ اور نمک کو ملا کر ایک ساتھ پیس لیں اور اس میں املی کا رس شامل کر دیں۔ مزے دار املی اور پودینے کی چٹنی تیار ہے۔ بدلتے موسم میں اس چٹنی کو استعمال کر کے اپنے کھانوں کا لطف دو بالا کریں۔

برگر چار عدد (چکن آدھا کلو (بون لیس) چاٹ مصالحہ آدھا چائے کا چمچ، (لال مرچ آدھا چائے کا چمچ (پسی ہوئی) اور ک لہسن کا پیسٹ ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، لیموں کا رس ایک کھانے کا چمچ، زردے کا رنگ ایک چٹکی۔

مسٹرڈ پیسٹ آدھا چائے کا چمچ (زیرہ ایک چائے کا چمچ (بھنا اور پسا ہوا) تیل تلتنے کے لئے مایونیز ایک کھانے کا چمچ، چلی گارلک سوس دو کھانے کے چمچ سلاد کے پتے حسب ضرورت، کھیرا حسب ضرورت، ٹماٹر حسب ضرورت۔

ترکیب: چکن پر چاٹ مصالحہ، پسی لال مرچ، اور ک لہسن کا پیسٹ، نمک، لیموں کا رس، زردے کا رنگ، مسٹرڈ پیسٹ اور زیرہ لگا کر ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ اب تیل گرم کر کے چکن فرائی کر لیں۔ برگر درمیان سے کاٹ کر ہلکا سا سینک لیں۔ اس پر مایونیز اور چلی گارلک سوس لگا کر چکن پیس رکھیں۔ پھر اس پر سلاد پتہ، کھیرا اور ٹماٹر کاٹ کر رکھ دیں۔ آخر میں برگر کا دوسرا ٹکڑا رکھ کر سرو کریں۔

سمو سے چاٹ:

سمو سے کیلئے: میدہ دو کپ، اجوائن ایک چوتھائی چائے کا چمچ، نمک آدھا چائے کا چمچ گھی دو کھانے کے چمچ، پانی گوندھنے کیلئے، فلینگ کیلئے: آلو دو عدد (اُبلے ہوئے) ہری مرچ دو عدد (کٹی ہوئی، ہرا دھنیا ایک کھانے کا چمچ (کٹا ہوا) لال مرچ آدھا چائے کا چمچ (کٹی ہوئی)۔

چاٹ مصالحہ آدھا چائے کا چمچ، نمک ایک چوتھائی چائے کا چمچ۔ چاٹ بنانے کیلئے: سمو سے دو عدد، چنے آدھا کپ (اُبلے ہوئے) دہی آدھا کپ (پھیٹا ہوا)، لال مرچ آدھا چائے کا چمچ (پسی ہوئی)،

غذائیں

ڈائٹنگ کیجئے خود پر ظلم نہیں

مس ثوبیہ سلیم

کی ضرورت ہے، نہ اپنا قیمتی وقت برباد کرنے کی۔ اگر آپ کی زندگی جہنم بن جائے تو آپ اپنا وزن کم کرنے کا ہدف کیسے حاصل کریں گے۔ اگر آپ کو کوئی ڈاکٹر کہے کہ آپ وزن کم کرنے کے لئے صرف گھاس اور پتے کھائیں اور روزانہ چھ میل دوڑ لگائیے تو یقینی بات ہے کہ آپ اس پر زیادہ عرصہ عمل نہ کر سکیں گے۔ کیونکہ ایسے لائف سٹائل کو زیادہ عرصہ نہیں چلایا جاسکتا۔

اب آتے ہیں آپ کے سوالات کی جانب، فوزیہ کراچی سے لکھتی ہیں۔ میری عمر ۲۴ سال ہے دو بچوں کی ماں ہوں دونوں بچے آپریشن سے ہوئے ہیں۔ میرا وزن پہلے ۴۵ کلو گرام تھا۔ قد پانچ فٹ ہے لیکن اب تین سال کی شادی میں ۸۹ کلو تک آگیا ہے مجھے معدے کا مسئلہ بھی ہے اور بی پی لوکا بھی مسئلہ ہے۔ جو کھاتی ہوں لوڑ موٹن سٹارٹ ہو جاتے ہیں اور ہر وقت بی پی لوڑ ہوتا ہے مجھ سے کوئی کام نہیں ہوتا ہاتھ پیرن رہتے ہیں۔

میں صبح شام روٹی لیتی ہوں سالن کے ساتھ دوپہر میں کھانے کا ٹائم نہیں ملتا بچے چھوٹے ہیں۔ واک کا ٹائم بھی نہیں ملتا۔ برائے مہربانی میرا پلان تجویز کریں تاکہ میں صحت کی طرف آسکوں میں آپ کو بے حد دعاؤں گی۔

جواب: آپ صبح سویرے اٹھ کر انار ایک پلیٹ لیں۔

ناشتہ: ایک پیالی دہی، دو سپون اسپنچول چھلکا، ایک براؤن سلاٹس۔ گیارہ بجے: دارچینی کا قہوہ۔ ایک بجے: شوربے میں چھوٹی چپاتی لیں۔ لیکن شوربہ Sto کا بنا ہونہ کہ آئل کا۔ ۴ بجے: ایک انار، دو گلاس پانی بلینڈ کر کے پی لیں۔ ۶ بجے: جو کا دلیہ، اسکم ملک، سیب لیں۔ سونے سے پہلے دو سپون اسپنچول چھلکا، آدھا کپ دودھ لیں۔

پھلوں میں ترش پھلوں سے پرہیز کریں۔ کم مرچ کا استعمال کریں۔ دو لیٹر پانی پیئیں، نماز کی پابندی کریں۔

خوش رہیں، آئرن اور وٹامن ای اپنی خوراک میں شامل کریں۔ کوشش کریں جب موقع ملے واک لازم کریں۔ آہستہ آہستہ لیکن باقاعدگی سے پلان کی طرف آئیں۔ چند دن پلان کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا ہے۔ مسلسل محنت لازم ہے۔ میرا قول ہے ”محنت کرنا کمال نہیں مسلسل محنت کرنا کمال ہے۔“ اپنی اچھی دعاؤں میں مجھے میرے اہل خانہ کو شامل رکھیے اجازت چاہوں گی۔

ہمیشہ ایک ایسا معتدل ڈائٹ پلان اپنائیے جس سے آپ کی صحت کو کسی قسم کا کوئی خطرہ نہ ہو۔ یاد رکھیں کہ وزن کے سلسلے میں آپ کا ہدف وہ ہونا چاہئے جس کو آپ با آسانی طویل عرصے تک کئی سالوں تک برقرار رکھ سکیں جو آپ کے لائف سٹائل میں فٹ ہو سکے۔ وزن کم کرنا ہی کمال نہیں بلکہ اس کو برقرار رکھنا بھی فن ہے۔ اس مقصد کیلئے آپ کو ایسی حکمت عملی اپنانا پڑے گی جس پر آپ طویل عرصے تک عمل پیرا رہ سکیں۔ وزن کم کرنے کے لئے پروگرام ہمیشہ کیلئے ہونا چاہئے جس میں حلق سے نہ اترنے والی خوراکیں اور سخت ورزشیں شامل نہ ہوں بلکہ اس میں عملی، صحت بخش اور کم چکنائی والے ایسے کھانے ہوں جو آپ ہر موقع پر کھا سکیں۔ یاد رکھیے جب ہم سخت قسم کے ڈائٹنگ پلان پر عمل کر کے تیزی سے وزن کم کرتے ہیں تو جسم کمزور ہو جاتا ہے، ڈائٹنگ کے بعد دوبارہ فوری طور پر وزن بڑھ جانے کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے اور خواتین میں تو کوئی دیگر مسائل بھی سراٹھانے لگتے ہیں۔ ہمیشہ ایک ایسا معتدل ڈائٹ پلان اپنائیے جس سے آپ کی صحت کو کسی قسم کا کوئی خطرہ نہ ہو۔

ورزش کا ایسا پروگرام ہو جو آپ کیلئے بوجھ بن کر نہ رہ جائے اور آپ اس کو کچھ عرصے کر کے اکتانہ جائیں۔ اس کے علاوہ ایسا طریقہ ہو جو آپ کے لائف سٹائل، بجٹ اور نظام الاوقات میں فٹ ہو سکے۔ دبلے ہونے کے پروگرام میں آپ کو بھوکا مرنے اور غذا کے اہم اجزاء وٹامنز اور معدنی اجزاء سے محروم رہنے کی ضرورت نہیں۔ جبکہ عام ڈائٹنگ والی غذاؤں میں اکثر یہ اجزاء شامل نہیں ہوتے۔ اگر کوئی خاتون اپنا کم وزن برقرار رکھنے کیلئے کم کیلوری والی خوراک لیتی ہے تو امکان ہے کہ وہ اہم غذائی اجزاء جو اچھی صحت اور بیماریوں سے تحفظ کیلئے ضروری ہیں ان سے محروم ہو جائے گی۔

دبلا ہونے کے پروگرام میں آپ کو اذیت ناک قسم کی ورزشوں



HAFIZ SHOES



I CON

CROCODILE

BETTINI

ELATION

Office

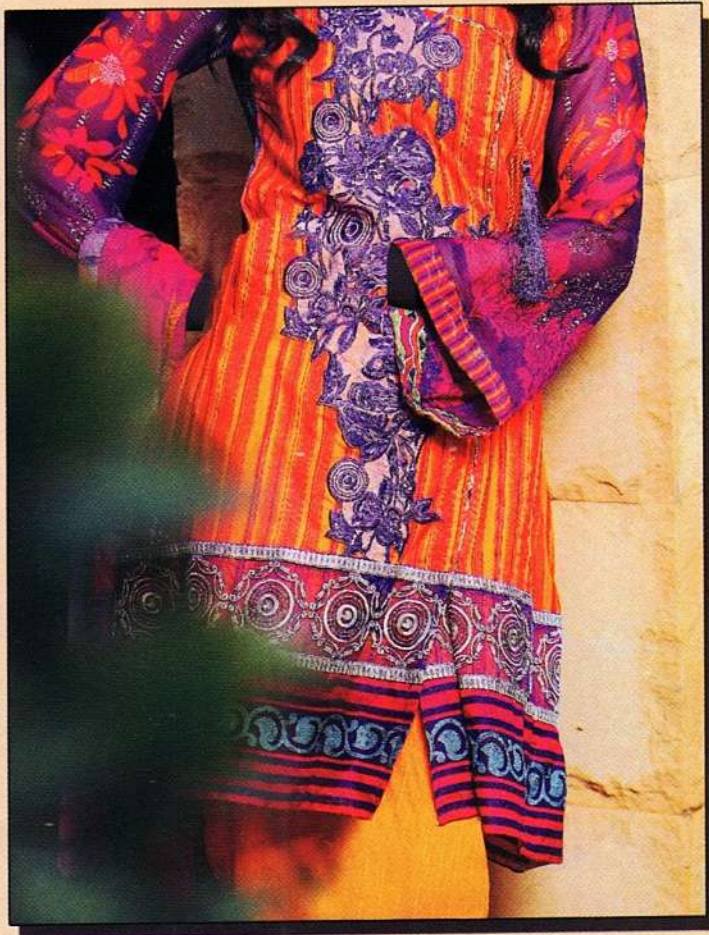
**1st. Floor, Arz-e-Pak Market
Bhora Gali # 2, Bhawana Bazar, Faisalabad.
Contact: 041-2621777**





2018

AJWA LAWN




آزوائے
R.ZOUA



Unique Crinkle
Chiffon

Charismatic Noir

AJWA Textile (PVT) LTD. Faisalabad

 www.facebook.com/AjwatextilePvtLtd
ajwa-textile.blogspot.com

